

K-12 CARB AND ALLERGEN BREAKFAST SCHOOL MENU

ALLERGEN LEGEND			
D-DAIRY	E-EGG		
S-SOY	F-FISH		
W-WHEAT	T-TREE NUTS*		

Monday 04/09/18	Turkey Ham & Cheese Slider	186	27g	D	S	W	--	--	--
Tuesday 04/10/18	Pancake, Mini Maple	220	36g	D	--	W	E	--	--
Wednesday 04/11/18	Breakfast Pizza	240	31g	D	S	W	--	--	--
Thursday 04/12/18	Biscuit, Sausage	220	24g	D	S	W	--	--	--
Friday 04/13/18	Muffin, Blueberry	250	41g	D	S	W	E	--	--

Monday 04/16/18	Biscuit, Chicken	220	29g	D	S	W	--	--	--
Tuesday 04/17/18	Pancake Sausage Stick, Pork	187	20g	D	S	W	E	--	--
Wednesday 04/18/18	Waffles, Mini Blueberry	210	37g	D	S	W	E	--	--
Thursday 04/19/18	Steak Sandwich	250	27g	--	--	W	--	--	--
Friday 04/20/18	Muffin, Chocolate Chip	270	44g	D	S	W	E	--	--

Monday 04/23/18	Bagel, Sausage & Cheese	235	26g	D	S	W	--	--	--
Tuesday 04/24/18	Banana Bread	280	47g	D	S	W	E	--	--
Wednesday 04/25/18	French Toast	240	38g	D	S	W	E	--	--
Thursday 04/26/18	Pancake Sausage Stick, Blueberry	160	18g	D	S	W	E	--	--
Friday 04/27/18	Cinnamon Mini Loaf	290	48g	D	S	W	E	--	--

	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
CEREAL, NUTRI-GRAIN BARS AND BREAKFAST BITES								
Cereal, Cheerios	100	20g	--	--	--	--	--	--
Cereal, Cinn Toast Crunch	110	22g	--	S	W	--	--	--
Cereal, Cocoa Puffs	110	25g	--	--	--	--	--	--
Cereal, Rice Chex	100	24g	--	--	--	--	--	--
Cereal, Cinn Chex	120	22g	--	--	--	--	--	--
Cereal, Trix	110	24g	--	--	--	--	--	--
Crunchmania, Cinn Bun	220	37g	D	S	W	--	--	--
Crunchmania, Maple	210	37g	D	S	W	--	--	--
NutriGrain Bar, Apple Cinn	160	30g	D	S	W	--	--	--
NutriGrain Bar, Strawberry	160	30g	D	S	W	--	--	--
STRING CHEESE								
Cheese, Mozzarella String	60	1g	D	--	--	--	--	--
MILK								
Milk, 1% Plain	110	13g	D	--	--	--	--	--
Milk, Skim Plain	90	13g	D	--	--	--	--	--
Milk, Skim Chocolate	120	20g	D	--	--	--	--	--
Milk, Skim Lactose-Free (Special Diet)	90	12g	D	--	--	--	--	--
JUICE								
Juice, 4oz Apple	60	14g	--	--	--	--	--	--
Juice, 4oz Fruit Punch	60	14g	--	--	--	--	--	--
Juice, 4oz Grape	80	19g	--	--	--	--	--	--
Juice, 4oz Orange	60	14g	--	--	--	--	--	--
FRUIT								
Apple, Slices, Fresh	31	8g	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Indv. Cup	51	14g	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Portion Cup	56	14g	--	--	--	--	--	--
Banana, Fresh	110	30g	--	--	--	--	--	--
Craisins, Original Pouch	110	28g	--	--	--	--	--	--
Orange, Fresh	83	20g	--	--	--	--	--	--
Peaches, Diced	60	14g	--	--	--	--	--	--
Peaches, Indv. Cup	80	19g	--	--	--	--	--	--
Raisins, Indv. Box	114	30g	--	--	--	--	--	--
Raisins, Portion Cup	113	30g	--	--	--	--	--	--

9-12 CARB AND ALLERGEN LUNCH SCHOOL MENU

ALLERGEN LEGEND			
D—DAIRY	E—EGG		
S—SOY	F—FISH		
W—WHEAT	T—TREE NUTS*		

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 04/09/18								
Pizza, Premium Cheese	310	29g	D	--	W	--	--	--
Pizza, Premium Pepperoni	350	29g	D	--	W	--	--	--
Korean BBQ Beef	281	20g	--	S	W	--	--	--
Rice (1 Cup)	252	50g	--	--	--	--	--	--
<i>Sweet Potato Baked Fries</i>	160	23g	--	--	--	--	--	--
<i>Stir Fry Vegetables</i>	61	7g	--	--	--	--	--	--
Some fresh fruits and salad items may not be available April 9-12								
Tuesday 04/10/18								
Chicken Tenders, Premium	270	24g	--	S	W	--	--	--
Breadstick	98	17g	D	--	W	--	--	--
Ravioli, Mini Cheese	385	47g	D	--	W	E	--	--
Breadstick	98	17g	D	--	W	--	--	--
Chicken Caesar Chef Salad w/Flatbread	544	41g	D	S	W	--	F	--
<i>California Blend w/Cheese</i>	42	5g	D	--	--	--	--	--
<i>Potato Wedges</i>	123	20g	--	--	--	--	--	--
Wednesday 04/11/18								
Nachos, Queso	530	46g	D	--	--	--	--	--
Nachos, Chicken	378	40g	--	--	--	--	--	--
Nachos, Chicken & Queso	486	44g	D	--	--	--	--	--
Quesadilla, Chicken & Cheese	300	37g	D	S	W	--	--	--
Dip, Spinach w/Tortilla Chips	557	51g	D	--	--	--	--	--
Yogurt, Fruit & Granola Parfait								
<i>Pinto Beans, Seasoned</i>	101	19g	--	--	--	--	--	--
<i>Corn, Sweet Kernel</i>	71	17g	--	--	--	--	--	--
Thursday 04/12/18								
Chicken Filet Sandwich	404	41g	--	S	W	--	--	--
Spicy Chicken Sandwich	338	39g	--	S	W	--	--	--
New Orleans Chicken	209	20g	--	S	W	--	--	--
Fried rice (1 Cup)	275	54g	--	S	W	--	--	--
Chef Entrée Salad								
<i>Delicious Hoagie (Ham, Turkey & Cheese)</i>	290	27g	D	S	W	--	--	--
<i>Broccoli, Fresh Steamed</i>	17	3g	--	--	--	--	--	--
<i>Baked Beans, Brown Sugar</i>	140	30g	--	--	--	--	--	--
Friday 04/13/18								
Cheese Dippers (2ea)	300	30g	D	S	W	E	--	--
Marinara Dipping Sauce, Portion Cup	36	6g	--	--	--	--	--	--
Fish Sandwich	330	42g	--	S	W	E	F	--
Yogurt, Fruit & Granola Parfait								
<i>Carrots, Glazed Coin</i>	79	11g	--	S	--	--	--	--
<i>Seasoned Potato Spirals</i>	159	26g	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 04/16/18								
Hamburger	270	26g	--	S	W	--	--	--
Cheeseburger w/American	305	27g	D	S	W	--	--	--
Cheeseburger w/Pepper Jack	325	27g	D	S	W	--	--	--
Sweet & Spicy Chicken	190	22g	--	S	W	--	--	--
Pineapple Fried Rice (1 1/3 Cup)	268	55g	--	S	W	--	--	--
Pizza, Premium Cheese	310	29g	D	--	W	--	--	--
Pizza, Premium Pepperoni	350	29g	D	--	W	--	--	--
<i>Sweet Potato Baked Fries</i>	160	23g	--	--	--	--	--	--
<i>Stir Fry Vegetables</i>	61	7g	--	--	--	--	--	--
Tuesday 04/17/18								
Chicken Tenders, Premium	270	24g	--	S	W	--	--	--
Breadstick	98	17g	D	--	W	--	--	--
Mac & Cheese	298	33g	D	--	W	E	--	--
Breadstick	98	17g	D	--	W	--	--	--
Chicken Caesar Chef Salad w/Flatbread	544	41g	D	S	W	--	F	--
<i>Broccoli, Fresh Steamed</i>	17	3g	--	--	--	--	--	--
<i>Potato Wedges</i>	123	20g	--	--	--	--	--	--
Wednesday 04/18/18 EARLY RELEASE DAY								
Chicken Filet Sandwich	404	41g	--	S	W	--	--	--
Spicy Chicken Sandwich	338	39g	--	S	W	--	--	--
Delicious Hoagie (Ham, Turkey & Cheese)	290	27g	D	S	W	--	--	--
<i>Baked Seasoned Fries</i>	154	26g	--	--	--	--	--	--
Menu may vary due to early release day								
Thursday 04/19/18								
Pizza, Supreme Personal	380	31g	D	--	W	--	--	--
BBQ Meatballs	295	27g	D	S	W	--	--	--
Rice (1/2 cup)	126	25g	--	--	--	--	--	--
Roll	160	30g	D	S	W	--	--	--
Chef Entrée Salad								
<i>Pinto Beans, Seasoned</i>	101	19g	--	--	--	--	--	--
<i>Corn, Sweet Kernel</i>	71	17g	--	--	--	--	--	--
Friday 04/20/18								
Cheese Dippers (2ea)	300	30g	D	S	W	E	--	--
Marinara Dipping Sauce, Portion Cup	36	6g	--	--	--	--	--	--
Roasted Chicken	308	0g	--	--	--	--	--	--
Roasted BBQ Chicken	386	18g	--	--	--	--	--	--
Roll	160	30g	D	S	W	--	--	--
Fish Sandwich	330	42g	--	S	W	E	F	--
Yogurt, Fruit & Granola Parfait								
<i>Green Beans, Seasoned</i>	19	4g	--	--	--	--	--	--
<i>Mashed Potatoes</i>	85	18g	D	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 04/23/18								
Hamburger	270	26g	--	S	W	--	--	--
Cheeseburger w/American	305	27g	D	S	W	--	--	--
Cheeseburger w/Pepper Jack	325	27g	D	S	W	--	--	--
Thai Sweet Chili Chicken	172	22g	--	S	W	--	--	--
Fried Rice (1 Cup)	275	54g	--	S	W	--	--	--
Pizza, Premium Cheese	310	29g	D	--	W	--	--	--
Pizza, Premium Pepperoni	350	29g	D	--	W	--	--	--
<i>Broccoli, Fresh Steamed</i>	17	3g	--	--	--	--	--	--
<i>Baked Potato</i>	171	25g	--	S	--	--	--	--
Tuesday 04/24/18 BRUNCH 4 LUNCH								
Chicken &	237	19g	D	--	W	--	--	--
Waffles, Mini Cinnamon	200	35g	D	S	W	E	--	--
Rotini w/Meat Sauce	339	33g	D	--	W	--	--	--
Breadstick	98	17g	D	--	W	--	--	--
Chicken Caesar Chef Salad w/Flatbread	544	41g	D	S	W	--	F	--
<i>Potato Wedges</i>	123	20g	--	--	--	--	--	--
<i>Spinach, Fresh Steamed</i>	23	4g	--	--	--	--	--	--
Wednesday 04/25/18								
Pizza, Meateaters	481	47g	D	S	W	--	--	--
Nachos, Queso	530	46g	D	--	--	--	--	--
Nachos, Chicken	378	40g	--	--	--	--	--	--
Nachos, Chicken & Queso	486	44g	D	--	--	--	--	--
Dip, 7-Layer w/Tortilla Chips	616	70g	D	--	--	--	--	--
Yogurt, Fruit & Granola Parfait								
<i>Corn, Sweet Kernel</i>	71	17g	--	--	--	--	--	--
<i>Fiesta Black Beans</i>	101	18g	--	--	--	--	--	--
Thursday 04/26/18								
Chicken Filet Sandwich	404	41g	--	S	W	--	--	--
Spicy Chicken Sandwich	338	39g	--	S	W	--	--	--
Carolina Dog	330	29g	--	S	W	--	--	--
Chili (Condiment)	39	1g	--	S	W	--	--	--
Chef Entrée Salad								
Delicious Hoagie (Ham, Turkey & Cheese)	290	27g	D	S	W	--	--	--
<i>Baked Beans, Brown Sugar</i>	140	30g	--	--	--	--	--	--
<i>Sweet Potato Baked Fries</i>	160	23g	--	--	--	--	--	--
Friday 04/27/18								
Cheese Dippers (2ea)	300	30g	D	S	W	E	--	--
Marinara Dipping Sauce, Portion Cup	36	6g	--	--	--	--	--	--
Steak & Cheese Hoagie	330	29g	D	S	W	--	--	--
Yogurt, Fruit & Granola Parfait								
<i>Green Beans, Seasoned</i>	19	4g	--	--	--	--	--	--
<i>Seasoned Potato Spirals</i>	159	26g	--	--	--	--	--	--

9-12 CARB AND ALLERGEN LUNCH SCHOOL MENU

ALLERGEN LEGEND			
D-DAIRY	E-EGG		
S-SOY	F-FISH		
W-WHEAT	T-TREE NUTS*		

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
VEGETARIAN AND VEGAN ENTRÉE OFFERED DAILY								
Hummus RP/Sunflower Seeds/Tostitos	510	58g	--	--	--	--	--	--
<i>Hummus Cup, Red Pepper</i>	120	18g	--	--	--	--	--	--
<i>Hummus Cup, Plain</i>	120	18g	--	--	--	--	--	--
<i>Sunflower Kernels, Honey Rstd 1.2oz</i>	190	11g	--	--	--	--	--	--
<i>Tostitos Crispy Rounds, 1.45oz</i>	200	29g	--	--	--	--	--	--
Yogurt/Cheese/Granola/Cheez-It	476	61g	D	S	W	--	--	--
<i>Yogurt 4oz, Vanilla</i>	80	16g	D	--	--	--	--	--
<i>Cheese, Mozzarella String</i>	60	1g	D	--	--	--	--	--
<i>Granola, Portion Cup</i>	282	43g	--	S	--	--	--	--
<i>Cheez-It, Original .75oz</i>	100	14g	D	S	W	--	--	--
CHEF ENTRÉE SALADS								
Berry Fresh Chicken Chef Salad w/Flatb	483	71g	D	S	W	--	--	--
Chicken Caesar Chef Salad w/Flatbread	544	41g	D	S	W	--	F	--
Chef Salad w/Flatbread	680	46g	D	S	W	E	--	--
Taco Salad	646	74g	D	S	--	--	--	--
CHEF ENTRÉE SALADS - GRAINS AND DRESSING COMPONENTS								
Croutons, Portion Cup	28	3g	D	--	W	--	--	--
Flatbread	180	29g	D	S	W	--	--	--
Tortilla Chips (20ea)	257	38g	--	--	--	--	--	--
Caesar Dressing, Portion Cup	150	1g	D	--	--	--	F	--
Ranch Dressing, Indv. Cup	70	1g	D	--	--	E	--	--
Raspberry Vinaigrette, Portion Cup	35	9g	--	--	--	--	--	--
YOGURT, FRUIT & GRANOLA PARFAIT								
Yogurt, Double Berry, & Granola Parfait	558	100g	D	S	--	--	--	--
Yogurt, Peach, & Granola Parfait	554	98g	D	S	--	--	--	--
Yogurt, Strawberry, & Granola Parfait	591	109g	D	S	--	--	--	--
Yogurt, Berries, & Granola Parfait	558	100g	D	S	--	--	--	--
PARFAIT ENTRÉE COMPONENTS								
Yogurt, Vanilla (8oz)	200	39g	D	--	--	--	--	--
Yogurt, Strawberry (8oz)	200	39g	D	--	--	--	--	--
Granola, Portion Cup	282	43g	--	S	--	--	--	--
Peaches, Diced	60	14g	--	--	--	--	--	--
Strawberries, Sliced	90	23g	--	--	--	--	--	--
Strawberries/Blueberries	65	16g	--	--	--	--	--	--
COLD SIDE VEGETABLES								
Baby Carrots w/Ranch Dip	97	7g	D	--	--	E	--	--
Caesar Side Salad	195	6g	D	--	W	--	F	--
Spinach Side Salad	97	20g	--	--	--	--	--	--
Lettuce, Tomato & Pickle	12	2g	--	--	--	--	--	--
Shredded Lettuce w/Diced Tomato	14	3g	--	--	--	--	--	--
Veggie Bites w/Ranch Dip	92	6g	D	--	--	E	--	--
CONDIMENTS								
BBQ Sauce, Indv. Cup	35	8g	--	--	--	--	--	T
Honey Mustard, Indv. Cup	80	7g	--	--	--	E	--	--
Italian Dressing, Indv. Pack	5	1g	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Ketchup, Indv. Pack	10	3g	--	--	--	--	--	--
Margarine, Indv. Cup	20	0g	--	S	--	--	--	--
Mayonnaise, Indv. Pack	30	1g	--	--	--	E	--	--
Mustard, Indv. Pack	5	0g	--	--	--	--	--	T
Ranch Dressing, Indv. Pack	10	2g	D	--	--	--	--	--
Red Devil Pepper Sauce, Indv. Pack	0	0g	--	--	--	--	--	T
Salsa, Portion Cup	10	2g	--	--	--	--	--	--
Siracha Ranch, Portion Cup	111	1g	D	--	--	E	--	--
Sour Cream, Indv. Pack	25	4g	D	--	--	--	--	--
Sweet & Sour Sauce, Indv. Cup	45	12g	--	--	--	--	--	T
Taco Sauce, Indv. Pack	5	1g	--	S	--	--	--	--
Tartar Sauce, Indv. Pack	45	2g	--	--	--	E	--	T
FRUITS, PARFAITS AND FRUIT CRISPS								
Apple Crisp	251	43g	--	S	W	--	--	--
Apple, Slices, Fresh	31	8g	--	--	--	--	--	--
Apple, Whole, Fresh	78	20g	--	--	--	--	--	--
Apple, Hot Spiced	101	21g	--	S	--	--	--	--
Applesauce, Indv. Cup	51	14g	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Portion Cup	56	14g	--	--	--	--	--	--
Banana, Fresh	110	30g	--	--	--	--	--	--
Blueberry Crisp	240	40g	--	S	W	--	--	--
Blueberry Parfait	110	21g	D	S	--	--	--	--
Craisins, Original Pouch	110	28g	--	--	--	--	--	--
Cantaloupe, Fresh Cubed	28	7g	--	--	--	--	--	--
Fruit Cocktail	60	15g	--	--	--	--	--	--
Fruited Gelatin	97	24g	--	--	--	--	--	--
Grapes, Fresh	64	16g	--	--	--	--	--	--
Mandarin Oranges	59	14g	--	--	--	--	--	--
Orange, Fresh	83	20g	--	--	--	--	--	--
Peach Crisp	270	47g	--	S	W	--	--	--
Peach Parfait	141	28g	D	S	--	--	--	--
Peaches, Diced	60	14g	--	--	--	--	--	--
Peaches, Hot	114	24g	--	S	--	--	--	--
Peaches, Indv. Cup	80	19g	--	--	--	--	--	--
Pear, Fresh Whole	101	26g	--	--	--	--	--	--
Pears, Diced	61	16g	--	--	--	--	--	--
Pineapple Tidbits	80	22g	--	--	--	--	--	--
Raisins, Indv. Box	114	30g	--	--	--	--	--	--
Strawberry Crisp	270	48g	--	S	W	--	--	--
Strawberry Parfait	178	39g	D	S	--	--	--	--
Strawberry, Fresh Slices	29	6g	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Portion Cup	90	23g	--	--	--	--	--	--
Trail Mix w/Granola	197	45g	--	S	--	--	--	--
Trail Mix w/Sunflower Seeds	217	41g	--	--	--	--	--	--
Watermelon, Fresh Cubed	43	11g	--	--	--	--	--	--