

## K-8 Lunch Carbohydrates and Allergens 2024-2025

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

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
<b>ENTRÉES</b>									
Alfredo Sauce w/ Penne	312	32g	D	--	W	E	--	--	--
American Burger	361	31g	D	S	W	--	--	--	--
Anytimers- Cheese and Crackers	586	25g	D	S	W	--	--	--	--
B4L: Country Scamble	183	9g	D	S	--	E	--	--	--
B4L: Egg Bites Turkey Sausage & Cheese	120	3g	D	S	--	E	--	--	--
Cheese Dippers	290	28g	D	S	W	E	--	--	--
Cheese Pizza	310	30g	D	S	W	--	--	--	--
Cherry Blossom Chicken	200	27 g	--	--	W	E	--	--	--
Chicken Carnitas	140	2g	D	S	--	--	--	--	--
Chicken Drumsticks	210	12g	--	S	W	--	--	--	--
Chicken Filet Sandwich	340	41g	D	S	W	--	--	--	--
Chicken Nuggets	280	13g	--	S	W	--	--	--	--
Chicken, Popcorn	250	16g	--	S	W	--	--	--	--
Corn Dog	240	30g	--	S	W	E	--	--	--
Crispy Baked Drumstick	398	11g	--	--	W	--	--	--	--
Crunch Burger	426	44g	D	S	W	--	--	--	--
Crunch Burger with Cheese	476	45g	D	S	W	--	--	--	--
Eisenburg Hot Dog IW	330	30g	--	S	W	--	--	--	--
Fuel Up! Gourmet Sandwich Box	377	56g	D	S	W	--	--	--	--
<i>Brioche Sliced Chicken &amp; Mozz. Sand.</i>	280	31 g	D	S	W	--	--	--	--
<i>Fresh Apple</i>	78	20g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Carrot Sticks (Fosters) IW</i>	20	5g	--	--	--	--	--	--	--
Gourmet Mac & Cheese	329	28g	D	--	W	E	--	--	--
Grilled Cheese, Spicy IW	345	31g	D	S	W	--	--	--	--
Grilled Cheese, Emergency IW	280	30g	D	S	W	--	--	--	--
Hamburger	380	27g	--	S	W	--	--	--	--
Hot Dog	245	23g	--	S	W	--	--	--	--
Hot Dog w/Chili	263	23g	D	S	W	--	--	--	--
Power Up! Lunch Box Smoothie	595	95g	D	S	W	--	--	--	--
<i>Chocolate Sweet Bread</i>	250	43g	D	S	W	E	--	--	--
<i>Smoothie (Strawberry, Banana)</i>	130	36g	D	--	--	--	--	--	--
<i>Carrot Sticks (Fosters) IW</i>	15	3g	--	--	--	--	--	--	--
Mac & Cheese	299	33g	D	--	W	E	--	--	--
<b>Meatballs</b>									
<i>Meatball w/ Teriaki (Beef)</i>	201	14g	--	S	W	--	--	--	--
<i>Meatballs w/Brown Gravy (Beef)</i>	176	7g	D	S	W	E	--	--	--
<i>Meatball w/ BBQ (Beef)</i>	285	33g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Meatball w/ BBQ (Turkey)</i>	150	14g	D	S	W	E	--	--	--
<i>Meatball w/ Korean BBQ (Pork)</i>	170	7.8g	D	S	W	--	--	--	--
Nachos, Beef	381	37g	--	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
<b>ENTRÉES CONTINUED</b>									
Nachos, Beef & Yellow Cheese	514	45g	D	--	--	--	--	--	--
Nachos, Yellow Cheese	527	48g	D	--	--	--	--	--	--
Pepperoni Pizza	349	30g	D	S	W	--	--	--	--
Pizza Munchable	370	35g	D	S	W	E	--	--	--
Pizza, Cheese (IW)- Transpot	400	36g	D	--	W	--	--	--	--
Pizza, Pepperoni (IW)- Transpot	410	36g	D	--	W	--	--	--	--
Pretzel Turkey Dog	280	32g	--	S	W	--	--	--	--
Rotini w/ Meat Sauce	381	29g	D	S	W	E	--	--	--
Sausage & Cheese Waffle Sandwich	330	24g	D	S	W	E	--	--	--
Sloppy Joe	254	26g	D	S	W	--	--	--	--
Southwestern Spud	428	49g	D	--	--	--	--	--	--
Stuffed Shells w/ Mariana	242	10g	D	S	--	--	--	--	--
Sweet & Sour Popcorn chicken	266	24g	D	S	W	--	--	--	--
Sweet Teriyaki Grilled Chicken	234	17g	--	S	--	--	--	--	--
Sweet Teriyaki Popcorn Chicken	303	29g	--	S	W	--	--	--	--
Taco, Beef	361	24g	D	S	--	--	--	--	--
Taco, Chicken	341	24g	D	S	--	--	--	--	--
Taco Pizza	327	30g	D	S	W	--	--	--	--
Tangerine Chicken	210	26g	--	S	W	E	--	--	--
Turkey, Ham, & Cheese Croissant	320	31g	D	S	W	E	--	--	--
Walking Taco (Beef & Cheese) -Doritos	444	35g	D	--	--	--	--	--	--
Walking Taco (Beef & Cheese)-Fritos	494	31g	D	--	--	--	--	--	--
Ziti W/Meat Sauce	279	19g	D	--	W	--	--	--	--

## K-8 Lunch Carbohydrates and Allergens 2024-2025

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

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
<b>VEGETARIAN AND VEGAN ENTRÉE</b>									
Black Bean Burger	300	44g	D	S	E	W	--	--	--
Hummus/Sunflower Seeds/Tostitos	510	54g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Hummus Cup (Original or Red Pepper,</i>	110	18g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Hummus Cup (Taco)</i>	120	18g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Sunflower Kernels, Honey Rstd 1.2oz</i>	190	11g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Tostito Rounds</i>	200	29g	--	--	--	--	--	--	--
Wowbutter & Grape Jelly Sandwich	540	53g	D	S	W	--	--	--	--
Veggie Pinwheel	300	34g	D	S	W	--	--	--	--
Veggie Burger	356	36g	D	S	W	E			
Yogurt Bag (1 yogurt, may include)	360	55g	D	S	W	--	--	--	--
<i>8oz Cherry Vanilla Yogurt OR</i>	90	19g	D	--	--	--	--	--	--
<i>8oz Strawberry Yogurt</i>	90	19g	D	--	--	--	--	--	--
<i>Mozzarella String Cheese</i>	60	1g	D	--	--	--	--	--	--
<i>Cheez Its</i>	100	15g	D	S	W	--	--	--	--
<i>Crunch &amp; Crave Churro</i>	110	21g	--	--	W	--	--	--	--
Vegetarian Bag	586	55g	D	--	--	--	--	--	--
<i>Cheese Dip, Mucho Queso</i>	190	15g	D	--	--	--	--	--	--
<i>Tostito Rounds</i>	200	29g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Sunflower Kernels, Honey Rstd 1.2oz</i>	190	11g	--	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
<b>GRAINS</b>									
Artisan Roll	140	28g	--	--	W	--	--	T	--
Brown Rice	85	18g	--	--	--	--	--	--	--
B4L- Emoji Waffle	180	30g	D	S	W	E	--	--	--
Cilantro Lime Rice	150	28g	--	S	--	--	--	--	--
Cinnamon Roll	270	36g	D	S	W	E	--	--	--
Cookie- Shamrock	130	22g	D	S	W	E	--	--	--
Cookie- Star	130	22g	D	S	W	E	--	--	--
Cookie-Heart	130	22g	D	S	W	E	--	--	--
Cookie-Pumpkin	130	22g	D	S	W	E	--	--	--
Dutch Waffle	300	43g	D	S	W	E	--	--	--
Garlic Breadstick	110	17g	D	--	W	--	--	--	--
Garlic Knot	170	27g	D	S	W	E	--	--	--
Hamburger Bun	150	28g	--	S	W	--	--	--	--
Hushpuppies	150	21g	D	S	W	E	--	--	--
Lo Mein (1/2 cup)	65	13g	--	S	W	--	--	--	--
Mexican Rice	116	20g	--	--	--	--	--	--	--
Onion Rings	180	28g	D	--	W	--	--	--	--
Texas Toast	100	14g	D	S	W	--	--	--	--
Tidewater Carolina Gold Rice	159	36g	--	--	--	--	--	--	--
Pretzel- Apple Shaped	150	31g	--	S	w	--	--	--	--

## K-8 Lunch Carbohydrates and Allergens 2024-2025

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

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
<b>VEGETABLES</b>									
Beans, Brown Baked	140	30g	--	--	--	--	--	--	--
Beans, Fiesta Black	101	18g	--	--	--	--	--	--	--
Beans, Seasoned Pinto	101	19g	--	--	--	--	--	--	--
Carrots w/Ranch Dip	97	11g	D	S	--	E	--	--	--
Carrots, Glazed Coin	33	7g	--	S	--	--	--	--	--
Carrot Snack Pack	20	5g	--	--	--	--	--	--	--
Celery Stick, Snack Pack	15	3g	D	S	--	E	--	--	--
Cucumber w/ Ranch Dip	147	3 g	D	--	--	--	--	--	--
Cucumber w/ Tajin	12	3g	--	--	--	--	--	--	--
Collard Greens, Steamed	30	5g	D	--	--	--	--	--	--
Green Beans, Seasoned	28	5g	--	--	--	--	--	--	--
Marinara Dipping Sauce	29	5g	--	--	--	--	--	--	--
Potato, Wedges	123	20g	--	--	--	--	--	--	--
Potatoes, Crinkle Cut	116	20g	--	S	--	--	--	--	--
Potatoes, Mashed	85	17g	D	--	--	--	--	--	--
Potato, Stright cut	100	15g	--	S	--	--	--	--	--
Refried Beans	200	24g	--	--	--	--	--	--	--
Salad, Caesar Side	195	6g	D	S	W	--	F	--	--
Seasoned Mixed Vegetables	74	15g	--	--	--	--	--	--	--
Seasoned Potato Roasters	123	17g	--	S	--	--	--	--	--
Steamed Broccoli	32	4g	--	--	--	--	--	--	--
Sweet Kernel Corn	72	16g	--	--	--	--	--	--	--
Sweet Plantain	150	29g	--	S	--	--	--	--	--
Sweet Potatoe Crinkle Cut	160	24g	--	S	--	--	--	--	--
Sweet Potato Waffle Fries	204	28g	--	S	--	--	--	--	--
Szechuan Green Beans	27	6g	--	S	--	--	--	--	--
Veggie Bites w/ Ranch	95	6g	D	S	E	--	--	--	--
<b>MILK</b>									
Milk, 1% Plain	110	13g	D	--	--	--	--	--	--
Milk, Skim Plain	90	13g	D	--	--	--	--	--	--
Milk, Skim Chocolate	120	20g	D	--	--	--	--	--	--
Milk, Skim Strawberry	110	19g	D	--	--	--	--	--	--
Milk, Skim Lactose-Free (Special Diet)	90	13g	D	--	--	--	--	--	--
<b>FRUITS</b>									
Apple, Slices, Fresh	30	8g	--	--	--	--	--	--	--
Apple, Whole, Fresh	78	20g	--	--	--	--	--	--	--
Apple Crisps, Dried	42	10g	--	--	--	--	--	--	--
Apple, Hot Spiced	103	21g	--	S	--	--	--	--	--
Applesauce, Indv. Cup	50	14g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Portion Cup	56	14g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Sour Apple Indv Cup	60	16g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Strawberry Indv Cup	90	23g	--	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
<b>FRUITS CONT.</b>									
Applesauce, Watermelon Indv Cup	50	14g	--	--	--	--	--	--	--
Banana, Fresh	110	30g	--	--	--	--	--	--	--
Cantaloupe, Fresh Cubed	28	7g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Original	110	28g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Raspberry Lemonade	110	27g	--	--	--	--	--	--	--
Cherry Fruit Gel	90	22g	--	--	--	--	--	--	--
Fruit Cocktail	73	19g	--	--	--	--	--	--	--
Fruited Gelatin	113	29g	--	--	--	--	--	--	--
Grapes, Fresh	64	16g	--	--	--	--	--	--	--
Mandarin Oranges	76	20g	--	--	--	--	--	--	--
Mango, diced Cup	70	17g	--	--	--	--	--	--	--
Mango Pineapple Smoothie	130	36g	D	--	--	--	--	--	--
Mixed Fruit Cup, Del Monte	50	13g	--	--	--	--	--	--	--
Mixed Wild Berry Cup	90	20g	--	--	--	--	--	--	--
Orange, Fresh wedge	83	20g	--	--	--	--	--	--	--
Orange Fruit Gel	70	18g	--	--	--	--	--	--	--
Papaya Mango Cup	60	15g	--	--	--	--	--	--	--
Plum, Whole	30	8g	--	--	--	--	--	--	--
Peaches, Diced	75	19g	--	--	--	--	--	--	--
Peach Smoothie	125	35g	D	--	--	--	--	--	--
Pear, Fresh Whole	101	26g	--	--	--	--	--	--	--
Pears, Diced	76	20g	--	--	--	--	--	--	--
Pineapple, Dried	140	35g	--	--	--	--	--	--	--
Pineapple Tidbits	80	18g	--	--	--	--	--	--	--
Raisins, Indv. Box	120	29g	--	--	--	--	--	--	--
Raisels, Tropical Flavor	130	29g	--	--	--	--	--	--	--
Stawberry Banana Smoothie	130	36g	D	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Fresh Slices	29	6g	--	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Portion Cup	113	29g	--	--	--	--	--	--	--
Strawberry Fruit Gel	80	19g	--	--	--	--	--	--	--
Watermelon, Fresh Cubed	33	9g	--	--	--	--	--	--	--
Zee Zee Trail Mix- Honey Cranberry	270	36g	--	--	--	--	--	--	--
Zee Zee Trail Mix- Sweet Heat	270	36g	--	--	--	--	--	--	--

## K-8 Lunch Carbohydrates and Allergens 2024-2025

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

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
<b>JUICE</b>									
Apple Juice Cup (4 oz)	60	14g	-	-	-	-	-	-	-
Fruit Punch Juice Cup (4 oz)	60	14g	-	-	-	-	-	-	-
Grape Juice Cup (4 oz)	80	19g	-	-	-	-	-	-	-
Orange Medley Juice Cup (4 oz)	50	13g	-	-	-	-	-	-	-
Cool Tropic Slushi Fruit									
<i>Raspberry Passion Fruit</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Blue Raspberry</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Cherry Limeade</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Paradise Punch</i>	60	16g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Strawberry Kiwi</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--	--
Cool Tropic Slushi Veggie									
<i>Berry Berry Blue</i>	80	19g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Razz A Dazzle</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Tropical Trio</i>	80	20g	--	--	--	--	--	--	--
Switch									
<i>Black Cherry</i>	120	30g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Fruit Punch</i>	120	30g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Kiwi Berry</i>	120	30g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Watermelon</i>	120	30g	--	--	--	--	--	--	--
<i>Orange Tangerine</i>	120	30g	--	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
<b>A la Carte Items</b>									
Brownie	189	34g	-	S	W	-	-	-	-
Cookie, Chocolate Candy, Small	100	18g	-	S	W	E	-	-	-
Cookie, Chocolate Candy, Large	190	32g	-	S	W	E	-	-	-
Cookie, Chocolate Chip, Small	100	18g	-	S	W	E	-	-	-
Cookie, Chocolate Chip, Large	200	33g	-	S	W	E	-	-	-
Cookie, Iced Sugar Cookie	172	27g	D	S	W	E	-	-	-
Cookie, Sugar, Small	110	18g	-	S	W	E	-	-	-
Cookie, Sugar, Large	200	33g	-	S	W	E	-	-	-
Cookie, Red Velvet	190	32g	-	S	W	E	-	-	-
Cookie, Chocolate	100	17g	D	S	W	E	-	-	-
Cookie, Sugar Iced IW	170	27g	D	S	W	E	-	-	-
Ice Cream, Fudge-O	90	20g	D	-	-	-	-	-	-
Ice Cream, Scooter Chocolate	170	26g	D	S	W	-	-	-	-
Ice Cream, Scooter Strawberry	160	25g	D	S	W	-	-	-	-
Ice Cream Cone, Cookies N' Cream	140	24g	D	S	W	-	-	-	-
Ice Cream Cone, Crazy	140	26g	D	S	W	-	-	-	-
Ice Cream Cone, Twist	140	23g	D	S	W	-	-	-	-
Ice Cream Cup, Chocolate	80	12g	D	-	-	-	-	-	-
Ice Cream Cup, Vanilla	70	14g	D	-	-	-	-	-	-
Ice Cream Sandwich, Cookies & Cream	140	27g	D	S	W	-	-	-	-
Ice Cream Sandwich, Vanilla	140	27g	D	S	W	-	-	-	-
Ice Cream Twister, Cotton Candy	100	20g	D	-	-	-	-	-	-
Ice Cream Twister, Blue Rasp	90	23g	D	-	-	-	-	-	-
Strawberry Banana Smoothie	130	36g	D	-	-	-	-	-	-
Mango Pineapple Smoothie	130	36g	D	-	-	-	-	-	-
Peach Smoothie	125	35g	D	-	-	-	-	-	-
Jack Links- Original Beef	70	5g	-	-	-	-	-	-	SE
Jack Links- Sweet BBQ Chicken	70	7g	-	-	-	-	-	-	SE

## K-8 Lunch Carbohydrates and Allergens 2024-2025

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

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
<b>CONDIMENTS</b>									
BBQ Sauce Cup	35	8g	--	--	--	--	--	T	--
Birria Sauce	64	5g	--	--	--	--	--	--	--
Black Pepper Packet	0	0g	--	--	--	--	--	--	--
Caesar Dressing Cup	210	1g	D	S	--	--	F	--	--
Chicken Dippin' Sauce	130	6g	--	--	--	--	--	--	--
Creamy Coleslaw (1/4 cup condiment)	85	10g	--	--	--	E	--	--	--
Dynamite Cup	130	3g	--	--	--	E	--	--	--
Gochujang Sweet Chili Sauce	60	14g	--	--	--	--	--	--	SE
Guacamole	43	2g	--	--	--	--	--	--	--
Honey Mustard Cup	130	4g	--	S	--	E	--	--	--
Honey BBQ	45	10g	--	--	--	--	--	--	--
Honey Mustard Cup	130	4g	--	S	--	E	--	--	--
Honey Packet	45	12g	--	--	--	--	--	--	--
Hot Sauce	0	0g	--	--	--	--	--	--	--
Italian Dressing , cup (portioned)	15	3g	--	--	--	--	--	--	--
Jalapeno Peppers	0	1g	--	--	--	--	--	--	--
Jelly, Strawberry	30	8g	--	--	--	--	--	--	--
Jelly, Grape	35	9g	--	--	--	--	--	--	--
Ketchup Packet	10	3g	--	--	--	--	--	--	--
Korean BBQ Sauce	35	7.8g	--	S	--	--	--	--	--
Lettuce w/Diced Tomatoes	17	3g	--	--	--	--	--	--	--
Lettuce, Tomato & Pickle	9	2g	--	--	--	--	--	--	--
Low Sodium Orange Sauce	25	7g	--	--	--	--	--	--	--
Mango Habanero Suace	35	9g	--	--	--	--	--	--	--
Margarine Cup	25	0g	--	S	--	--	--	--	--
Mayonnaise Packet	40	1g	--	--	--	E	--	--	--
Mustard Packet	4	0g	--	--	--	--	--	--	--
Ranch Dressing, Indv. Cup	70	1g	D	S	--	E	--	--	--
Ranch Dressing, 1oz Portion Cup	70	1g	D	S	--	E	--	--	--
Pico de Gallo	17	3g	--	--	W	--	--	--	--
Sabor Mexican Hot Sauce	2	0g	--	S	--	--	--	--	--
Salsa Cup	25	5g	--	--	--	--	--	--	--
Sour Cream	60	1g	D	--	--	--	--	--	--
Sriracha Hot Chili Sauce	6	1g	--	--	--	--	--	--	--
Sweet and Sour Sauce	50	13g	--	S	W	--	--	--	--
Syrup	120	32g	--	--	--	--	--	--	--
Taco Sauce	5	1g	--	S	W	--	--	--	--
Tarter Sauce	40	5g	--	--	--	E	--	--	--
Vinegar Packet	0	0g	--	--	--	--	--	--	--