

Menu Nutrient Analysis Winter 2022 Breakfast

Recipe	Portion Size	Calories (Kcal)	Carb (g)	Sodium (mg)	Saturated Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (IU)	Potassium (mg)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Total Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Fiber (g)
APPLE	each	56.080	15.007	1.027	0.000	0.276	0.000	58.449	4.976	*	*	0.126	6.477	0.158	0.000	0.000	2.607
BAGEL & CREAM CHEESE	Each	240.000	34.000	390.000	3.500	9.000	5.000	200.000	0.000	0.000	109.980	1.800	70.000	7.000	0.000	15.000	3.000
BENEFIT BAR	Each	290.000	47.000	240.000	3.000	5.000	22.000	0.000	0.000	*	*	1.800	20.000	9.000	0.000	20.000	3.000
BURRITO, SAUSAGE & CHEESE	Each	474.412	27.000	812.250	14.575	16.088	1.000	288.562	0.000	29.200	94.987	2.592	330.500	33.112	0.000	60.375	4.000
CEREAL, CINN CHEX	each	230.000	46.000	320.000	0.500	3.000	12.000	500.000	4.800	2.000	*	14.400	100.000	5.000	0.000	0.000	3.000
Cereal, Cocoa Puffs, RS, Cup	Bowl	220.000	47.000	230.000	0.000	3.000	15.000	750.000	9.000	3.000	188.000	5.400	150.000	2.500	0.000	0.000	3.000
Chex Cereal	2 cups	304.200	66.300	553.800	0.000	4.680	8.580	0.000	0.000	3.900	148.200	0.000	257.400	2.340	0.000	0.000	3.900
Donut, Double Chocolate	Donut	310.000	45.000	300.000	6.000	3.000	25.000	*	*	0.100	50.008	1.700	50.000	13.000	0.000	15.000	2.000
English Muffin, Sausage & Cheese Sandwich	sandwich	234.959	28.000	624.847	2.749	14.496	3.000	0.000	0.000	0.000	60.000	1.860	150.488	8.747	0.000	32.485	1.000
French Toast Sticks	3 each	250.000	37.000	300.000	1.500	6.000	7.000	0.000	0.000	*	*	1.900	40.000	9.000	0.000	0.000	3.000
Frosted Mini Wheats	1.25 cup	236.607	56.786	0.000	0.000	4.732	14.196	*	*	*	*	19.165	*	1.183	*	0.000	7.098
Honey Nut Cheerios	2 cups	279.720	59.940	420.320	0.000	5.920	23.680	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3.700	0.000	0.000	5.920
JUICE, APPLE	each	55.000	14.000	13.000	0.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
JUICE, APPLEBERRY	each	55.000	14.000	15.000	0.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000	141.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
JUICE, CHERRY	EACH	55.000	15.000	15.000	0.000	0.000	15.000	0.000	30.000	0.000	141.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
JUICE, GRAPE	EACH	60.000	15.000	15.000	0.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	141.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
MILK, 1% WHITE	each	120.000	16.000	150.000	1.500	11.000	14.000	500.000	2.400	*	*	0.000	350.000	2.500	0.000	15.000	0.000
MILK, NONFAT WHITE	each	90.000	12.000	135.000	0.000	9.000	12.000	500.000	2.400	*	*	0.000	300.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Muffin, Chocolate	Each	230.000	34.000	370.000	2.000	2.000	17.000	100.000	*	0.130	339.998	1.080	21.400	8.000	0.000	60.000	3.000
Oatmeal, Cinnamon Pear	servings	438.000	85.000	299.000	1.719	15.437	40.000	337.355	1.650	0.000	136.958	2.686	286.817	5.749	0.000	10.000	8.811
ORANGE, FRESH	each	76.832	18.893	0.000	0.000	1.511	0.000	370.305	86.908	*	*	0.164	65.496	0.189	0.000	0.000	3.779
PAN DULCE	Each	200.000	34.000	90.000	1.500	5.000	8.000	0.000	0.000	*	*	1.800	40.000	6.000	0.000	5.000	2.000
Peaches, Canned	1/2 cup	60.000	14.000	5.000	0.000	0.000	13.000	238.100	0.950	*	*	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.000
PEAR, FRESH	each	101.460	27.109	1.780	0.039	0.641	17.355	44.500	7.654	*	*	0.320	16.020	0.249	0.000	0.000	5.518
Pumpkin Bread	Slice	359.819	58.094	195.388	1.407	5.025	29.549	*	*	0.060	165.903	2.111	96.528	13.066	0.000	30.756	3.819
Turkey Sausage Pancake Wrap	Each	172.000	21.900	439.000	1.800	7.300	8.000	15.000	0.000	*	*	1.800	68.000	58.500	0.000	37.000	1.800

Menu Nutrient Analysis Winter 2022 Elementary Lunch

Recipe	Portion Size	Calories (Kcal)	Carb (g)	Sodium (mg)	Saturated Fat (g)	Protein (g)	Sugar (g)	Vitamin A (IU)	Vitamin C (mg)	Vitamin D (IU)	Potassium (mg)	Iron (mg)	Calcium (mg)	Total Fat (g)	Trans Fat (g)	Cholesterol (mg)	Fiber (g)
APPLE	each	56.080	15.007	1.027	0.000	0.276	0.000	58.449	4.976	*	*	0.126	6.477	0.158	0.000	0.000	2.607
Bean & Cheese Burrito, Arizona Gold	Servings	380.000	46.000	500.000	6.000	16.000	3.000	*	*	*	470.000	2.700	250.000	15.000	0.000	25.000	4.000
BEAN, BLACK	1/2 cup	108.996	19.992	139.992	0.000	6.996	0.000	0.000	0.000	*	*	2.700	39.996	0.000	0.000	0.000	7.992
Beans, Smoked BBQ	servings	148.561	28.755	275.145	0.094	6.881	10.151	0.208	1.671	0.000	336.614	2.049	60.652	0.392	0.000	0.000	5.365
Bell Pepper, Red	1/2 CUP	11.730	2.454	1.610	0.019	0.426	1.518	805.250	47.863	*	*	0.177	3.910	0.108	*	0.000	0.874
BLACK BEAN BURGER - SPICY BLACK BEAN BURGER	Servings	300.000	45.000	590.000	1.000	21.000	5.000	0.000	0.000	0.000	282.000	2.880	120.000	7.000	0.000	4.000	8.000
CARROTS, BABY	each	17.500	4.120	39.000	0.012	0.320	2.380	6,895.000	1.300	*	*	0.445	16.000	0.065	0.000	0.000	1.450
CHEESEBURGER, 3 ounce	each	343.000	31.800	834.000	5.150	26.400	4.200	0.000	0.000	0.000	60.000	3.500	158.500	13.650	0.000	63.500	3.100
CHICKEN SANDWICH	each	370.000	47.000	880.000	1.500	25.000	4.000	188.000	0.000	*	*	2.880	100.000	10.000	0.000	50.000	5.000
Cookie, WG Chocolate Chip	Serving	148.000	23.800	96.500	1.600	2.100	11.400	50.000	0.000	*	*	0.780	10.470	5.300	0.000	18.900	1.500
COOKIE, HOLIDAY (all shapes)	EACH	130.000	22.000	100.000	1.000	2.000	11.000	*	*	0	33	1.000	7.000	4.500	0.000	10.000	1.000
CUCUMBERS	each	10.084	1.815	1.681	0.011	0.496	1.160	60.504	2.689	*	*	0.185	11.765	0.134	0.000	0.000	0.588
DRESSING, RANCH	each	62.557	0.465	86.727	0.912	0.270	0.397	3.570	0.113	*	*	0.004	9.496	6.510	0.000	3.250	0.008
Fiesta Taco Bar	Serving	476.150	42.570	826.370	4.803	25.574	2.523	72.081	0.000	0.000	573.600	1.941	102.583	21.893	0.000	106.607	2.000
HAMBURGER, 3 ounce	Each	308.000	29.800	689.000	3.900	23.900	3.200	0.000	0.000	0.000	0.000	3.500	88.000	11.400	0.000	56.000	3.100
JALAPENOS, SLICED	each	4.954	0.969	509.385	0.000	0.000	0.000	1,699.385	2.391	*	*	0.717	19.385	0.000	0.000	0.000	0.000
Jicama Sticks	1/2 CUP	22.800	5.292	2.400	0.013	0.432	1.080	12.600	12.120	*	*	0.360	7.200	0.054	0.000	0.000	2.940
JUICE, APPLE	each	55.000	14.000	13.000	0.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
JUICE, APPLEBERRY	each	55.000	14.000	15.000	0.000	0.000	13.000	0.000	0.000	0.000	141.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
JUICE, CHERRY	EACH	55.000	15.000	15.000	0.000	0.000	15.000	0.000	30.000	0.000	141.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
JUICE, GRAPE	EACH	60.000	15.000	15.000	0.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	141.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
LETT, TOM, PICKLES - LETTUCE, TOMATO, PICKLE CUP	each	163.076	6.254	197.067	0.050	10.382	3.828	88,186.293	59.442	*	*	9.496	348.885	0.322	0.000	0.000	19.981
LETTUCE LEAF	each	136.227	31.786	77.195	0.000	9.082	0.000	87,003.818	39.960	*	*	9.082	326.945	0.000	0.000	0.000	18.164
Marinara Lasagna Rollup (ELEM)	Servings	254.950	37.169	270.989	2.105	16.266	8.188	*	*	*	496.978	1.904	175.42	4.338	0.000	5.000	3.636
MILK, 1% WHITE	each	120.000	16.000	150.000	1.500	11.000	14.000	500.000	2.400	*	*	0.000	350.000	2.500	0.000	15.000	0.000
MILK, NF CHOCOLATE	each	110.000	20.000	135.000	0.000	8.000	18.000	500.000	0.000	*	*	0.720	250.000	0.000	0.000	0.000	0.000
MILK, NONFAT WHITE	each	90.000	12.000	135.000	0.000	9.000	12.000	500.000	2.400	*	*	0.000	300.000	0.000	0.000	0.000	0.000
ORANGE, FRESH	each	76.832	18.893	0.000	0.000	1.511	0.000	370.305	86.908	*	*	0.164	65.496	0.189	0.000	0.000	3.779
OVEN FRIES MCCAIN	1/2 Cup	130.000	22.000	30.000	1.000	2.000	0.000	0.000	0.000	*	*	0.000	0.000	4.000	0.000	0.000	2.000
PEAR, FRESH	each	101.460	27.109	1.780	0.039	0.641	17.355	44.500	7.654	*	*	0.320	16.020	0.249	0.000	0.000	5.518
Pepperoni Pizza Stick, Bosco	Servings	264.286	30.143	571.429	5.071	12.286	3.000	28.571	0.000	*	*	0.000	174.857	10.000	0.000	27.857	3.000
PIZZA, CHEESE ELEM	Each	313.156	31.250	586.339	8.401	15.134	2.906	106.850	1.709	0.000	169.200	2.114	336.070	14.343	0.000	40.500	3.525
PIZZA, CHICKEN ALFREDO ELEM	slice	383.317	31.058	686.314	10.443	22.214	4.320	0.000	0.000	0.000	297.181	1.733	445.740	18.582	0.000	66.238	3.000
PIZZA, PEPP ELEM	each	316.853	28.734	483.185	9.000	15.123	2.224	0.550	0.009	0.000	169.200	1.735	335.340	15.740	0.000	43.499	3.003
Protein Yogurt Power Box (Blueberry Yogurt)	Serving	470.000	71.000	597.000	5.500	19.000	39.000	0.000	0.000	*	94.000	7.200	109.000	12.000	0.000	26.000	5.000
Protein Yogurt Power Box (Vanilla Yogurt)	Serving	470.000	69.000	597.000	5.500	20.000	39.000	0.000	0.000	*	94.000	7.200	29.000	12.000	0.000	25.000	5.000
SALAD, MIXED GREENS	each	68.798	15.296	25.854	0.000	3.627	0.000	11,820.622	46.510	*	*	1.756	65.395	0.608	0.000	0.000	5.596
SALSA, FRESH	Serving	42.249	8.414	711.947	0.004	1.812	4.668	1,065.076	4.424	0.000	277.461	0.416	15.521	0.065	0.000	0.000	1.931
Sandwich, Grilled Cheese	EACH	280.000	34.000	850.000	5.000	14.000	6.000	0.000	0.000	0.000	240.000	1.440	362.000	11.000	0.000	30.000	2.000
SOUP, BROCCOLI CHEDDAR	Serving	190.204	12.575	539.172	5.973	11.004	7.860	*	*	*	704.231	0.000	369.404	7.860	0.000	33.011	1.572
SOUP, TOMATO	Servings	113.398	19.440	445.492	2.916	3.240	12.960	*	*	0.000	534.570	0.000	76.139	3.240	0.000	11.340	1.620
TAPATIO	each	0.000	0.000	110.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	*	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Teriyaki Chicken Rice Bowl	Serving	275.000	40.000	336.019	1.000	19.000	6.000	0.000	0.000	0.000	1.006	0.720	3.019	5.000	0.000	70.000	1.000
TEXAS TOAST, GARLIC	slice	100.000	14.000	125.000	0.500	3.000	1.000	*	*	*	130.002	*	*	3.500	*	*	1.000
TOMATO, SLICES	each	0.529	0.114	0.147	0.001	0.026	0.077	24.500	0.403	*	*	0.008	0.294	0.006	0.000	0.000	0.035

