

## Menu Nutrient Analysis Spring 2023 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	28.040	7.504	0.513	0.000	0.138	0.000	29.225	2.488	*	*	0.063	3.238	0.079	0.000	0.000	1.303
Bacon, Egg, & Cheese Breakfast	Serving	220.000	22.000	420.000	4.000	13.000	2.000	*	*	0.2	94	1.440	100.000	10.000	0.000	80.000	2.000
Banana	each	89.000	23.000	1.000	0.112	1.090	12.230	64.000	8.700	*	*	0.260	5.000	0.330	*	0.000	2.600
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, Blueberry CHEX	Serving	240.000	46.000	350.000	0.500	3.000	12.000	500.000	6.000	2.000	0.000	16.200	100.000	5.000	0.000	0.000	1.000
CEREAL, Cinnamon Toast Crunch 25 %	Serving	210.000	44.000	320.000	0.500	3.000	11.000	500.000	6	2.000	94.000	4.500	100.000	5.000	0.000	0.000	7.000
Corn Chex Cereal (Plain)	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
Egg & Cheese Breakfast Sandwich	Serving	236.414	25.391	540.851	3.202	13.340	2.083	391.690	0.014	0.000	92.025	2.374	138.566	8.596	0.000	279.689	1.000
Egg Bake Bites & a Roll	Servings	380.000	33.000	640.000	5.000	17.000	5.000	0	0	1.600	188.000	2.440	163.000	20.000	0.000	260.000	4.000
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
Lemon Blueberry Bread	Slice	402.621	62.704	202.517	1.659	4.977	36.344	3.889	0.211	0.228	146.205	1.695	104.385	15.354	0.000	36.396	3.022
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
ORANGE, FRESH	each	41.908	10.305	0.000	0.000	0.824	0.000	201.985	47.405	*	*	0.089	35.725	0.103	0.000	0.000	2.061
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
Peach Crisp Oatmeal	Serving	394.172	62.362	142.285	7.659	6.144	33.080	708.314	1.909	0.000	60.633	1.710	29.679	13.857	0.465	30.816	6.105
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
PIZZA TOAST	Each	204.986	15.767	445.951	6.599	10.099	2.500	0	0	0	0	0.570	251	11.482	0	32.997	1.500
SALSA, FRESH	Serving	44.673	8.888	961.119	0.004	1.812	4.668	1,896.352	5.593	0	277.461	0.766	25.003	0.065	0.000	0.000	1.931
WAFFLE, IW	each	250.000	37.000	290.000	4.000	6.000	15.000	0.000	0.000	0.000	94.000	1.440	30.000	9.000	0.000	44.000	2.000

## Menu Nutrient Analysis Spring 2023 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	28.040	7.504	0.513	0.000	0.138	0.000	29.225	2.488	*	*	0.063	3.238	0.079	0.000	0.000	1.303
BBQ SAUCE	each	35.000	7.000	150.000	0.000	0.000	6.000	0.000	0.000	*	*	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
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
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	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
Cabbage Salad	Serving	20.260	4.300	14.138	0.001	0.794	0.125	476.461	17.994	*	65.831	0.299	13.919	0.183	0.000	0.000	1.392
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
CHEESY BEANS	each	118.917	15.562	197.875	1.519	6.885	1.052	210.406	1.436	0	329	1.503	78.824	2.656	0.000	7.594	3.619
Cheesy Pizza Stick, Bosco	Servings	254.757	32.048	490.45	3.19	13.428	6	9.514	0	2	94	1.44	*	1.333	0	15.951	4
Chicken Fried Rice Bowl	Serving	350.89	57.969	406.839	0.872	14.517	0.91	3,407.40	3.739	0	123.338	1.049	44.101	6.346	0.002	80.769	4.315
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
Chili Verde Pork Carnitas Burritos ELEM	Serving	526.729	38.695	1065.64	8.588	33.841	1.8	144.281	0	0	37.6	3.644	*	19.681	2.025	116.438	8.995
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
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
Fish Taco Sauce	Serving	25.335	0.440	38.816	0.365	0.269	0.379	9.350	0.198	0	8.319	0.005	7.870	2.496	0.000	1.424	0.007
Fish Tacos	Serving	290	30	490	1	18	0	0	0	*	282	1.08	80	11	0	45	4
Golden Crispy Chicken Tenders	Serving	220	12	400	2	20	2	0	0	0	759.99	1.44	0	12	0	40	2
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
Hawaiian Pizza Elementary	Serving	331.265	34.577	615.93	8.441	15.934	5.79	106.85	3.04	0	169.2	2.251	*	14.463	0	42.9	3.747
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
KETCHUP	each	9.090	2.466	81.630	0.001	0.094	1.914	47.430	0.369	*	*	0.032	1.350	0.009	0.000	0.000	0.027
LETT, TOM, PICKLES - LETTUCE, TOMATO,	each	8.306	1.805	115.312	0.018	0.430	0.819	1,536.053	4.412	*	*	0.241	15.410	0.093	0.000	0.000	0.718
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
MAYONNAISE	each	80.000	1.000	70.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	*	0.000	0.000	9.000	0.000	5.000	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, 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
Mustard, Packet	packet	0.000	0.000	55.000	0.000	0.000	*	*	*	*	*	*	*	0.000	0.000	0.000	0.000
ORANGE, FRESH	each	41.908	10.305	0.000	0.000	0.824	0.000	201.985	47.405	*	*	0.089	35.725	0.103	0.000	0.000	2.061
OVEN FRIES MCCAIN	1/2 Cup	100.000	17.000	20.000	0.500	1.000	1.000	0.000	0.000	*	270	0.300	10.000	4.000	0.000	0.000	1.000
Pear, Canned	1/2 CUP	60.000	16.000	5.000	0.000	0.000	12.000	*	*	*	*	*	*	0.000	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
PIZZA CRUNCHERS	Serving	420	41	770	8	20	4	0	0	*	*	2.4	*	20	0.5	30	5
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, 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
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
STRAWBERRIES, FRESH	1/2 CUP	23.040	5.530	0.072	0.011	0.482	3.521	8.640	42.336	0	110.16	0.295	11.520	0.216	0.000	0.000	1.440
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
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

## Menu Nutrient Analysis Spring 2023 Middle School 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	28.040	7.504	0.513	0.000	0.138	0.000	29.225	2.488	*	*	0.063	3.238	0.079	0.000	0.000	1.303
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
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	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
Buffalo Chicken Mac & Cheese (W/ Dinner Roll)	Serving	511.091	58.564	1,143.455	9.018	31.527	9.764	0.000	0.000	*	*	2.127	*	16.755	0.000	70.864	4.255
Caprese Wrap, MDS/HS	Serving	459.775	33.953	1,334.966	9.592	28.967	7.301	593.241	9.757	0.000	7.427	2.342	*	22.477	0.000	100.072	4.895
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
CELERY	each	8.080	1.500	40.400	0.021	0.348	0.677	226.745	1.566	*	*	0.101	20.200	0.086	0.000	0.000	0.808
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
CHEESY BEANS	each	118.917	15.562	197.875	1.519	6.885	1.052	210.406	1.436	0	329	1.503	78.824	2.656	0.000	7.594	3.619
Chicken & Waffles (With 1 Syrup Packet)	Serving	520.275	74.600	700.000	2.000	24.000	29.675	0.000	0.000	0.000	947.990	3.685	42.890	18.000	0.000	50.000	4.000
Chicken Fried Rice Bowl	Serving	350.890	57.969	406.839	0.872	14.517	0.910	*	3.739	0.000	123.338	1.049	44.101	6.346	0.002	80.769	4.315
CHICKEN PATTY SANDWICH, HOT & SPICY	Servings	350.000	38.000	600.000	2.000	26.000	4.000	0.000	0.000	*	*	2.800	80.000	12.000	0.000	45.000	4.000
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
Chili Verde Pork Carnitas Burritos MDS/HIGH	Serving	531.970	39.895	1,161.645	8.334	33.841	2.600	148.078	0.000	0.000	75.200	3.598	*	19.681	2.025	116.438	9.395
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
CORN WHOLE KERNEL	each	65.000	15.000	15.000	0.000	2.000	3.000	36.900	1.300	*	*	0.400	3.200	1.000	0.000	0.000	2.000
CUBANO HOT HAM, PORK, & CHEESE MELT	each	485.782	29.450	1,273.378	7.490	31.656	3.200	123.335	0.429	0.000	0.000	1.993	*	22.127	1.688	108.708	3.187
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
Dinner Roll	each	80.000	15.000	170.000	0.000	3.000	2.000	0.000	0.000	0.000	*	0.000	0.000	1.000	0.000	0.000	1.000
DRESSING, 1000 ISL - DRESSING, 1000 ISLAND	each	22.857	1.143	80.000	0.343	0.000	0.914	0.000	0.000	*	*	0.000	0.000	1.829	0.000	2.286	0.000
DRESSING, CAESAR	2 TBSP	54.115	0.967	158.708	0.721	0.318	0.418	7.470	0.056	0.000	0.035	0.003	10.804	5.054	0.000	2.648	0.000
DRESSING, ITALIAN	each	134.724	0.010	2.452	2.220	0.000	0.002	0.000	0.000	*	*	2.002	0.323	15.609	0.000	0.000	0.000
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
Fish Taco Sauce	Serving	25.335	0.440	38.816	0.365	0.269	0.379	9.350	0.198	0.000	8.319	0.005	7.870	2.496	0.000	1.424	0.007
Fish Tacos	Serving	290.000	30.000	490.000	1.000	18.000	0.000	0.000	0.000	*	282.000	1.080	80.000	11.000	0.000	45.000	4.000
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
Hawaiian Pizza Mids/Highs	Serving	414.082	43.221	769.924	10.551	19.918	7.237	133.550	3.800	0.000	211.500	2.814	*	18.079	0.000	53.625	4.684
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
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
KETCHUP	each	9.090	2.466	81.630	0.001	0.094	1.914	47.430	0.369	*	*	0.032	1.350	0.009	0.000	0.000	0.027
LETT, TOM, PICKLES - LETTUCE, TOMATO, PICKLE	each	8.306	1.805	115.312	0.018	0.430	0.819	1,536.053	4.412	*	*	0.241	15.410	0.093	0.000	0.000	0.718
Marinara Lasagna Rollup & Dinner Roll	Servings	334.958	52.169	440.989	2.105	19.266	10.180	0.000	0.000	0.000	496.978	1.904	175.420	5.338	0.000	5.000	4.636
MAYONNAISE	each	80.000	1.000	70.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	*	0.000	0.000	9.000	0.000	5.000	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, 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
MUSTARD	each	0.000	0.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	*	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
ORANGE, FRESH	each	41.908	10.305	0.000	0.000	0.824	0.000	201.985	47.405	*	*	0.089	35.725	0.103	0.000	0.000	2.061
OVEN FRIES MCCAIN	1/2 Cup	100.000	17.000	20.000	0.500	1.000	1.000	0.000	0.000	*	270	0.300	10.000	4.000	0.000	0.000	1.000
PB & J Sandwich, 5.3 oz	Each	600.000	64.000	540.000	6.000	18.000	29.000	0.000	0.000	0.000	484.000	2.700	60.000	34.000	0.000	0.000	7.000
PB, Cheese, Apple, Cracker Bento Box	box	570.000	60.000	720.000	8.000	26.000	26.000	0.000	2.400	*	188.000	7.600	118.000	27.000	0.000	26.000	6.000
Pear, Canned	1/2 CUP	60.000	16.000	5.000	0.000	0.000	12.000	*	*	*	*	*	*	0.000	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
PIZZA, CHEESE M/H	each	377.324	35.792	540.253	10.500	18.154	2.779	0.700	0.011	0.000	211.500	2.169	419.180	17.925	0.000	50.625	3.753
PIZZA, PEPP M/H	each	396.067	35.917	603.981	11.250	18.904	2.779	0.700	0.011	0.000	211.500	2.169	*	19.674	0.000	54.374	3.753
PIZZA, PEPP M/H	each	396.067	35.917	603.981	11.250	18.904	2.779	0.700	0.011	0.000	211.500	2.169	419.180	19.674	0.000	54.374	3.753
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
SOUTHWEST SALAD (Vegetarian)	Each	564.324	60.579	815.370	7.996	17.627	3.214	*	14.392	0.000	144.008	4.538	*	27.935	0.000	33.625	*
SOUTHWEST SALAD (W/ CHICKEN)	Each	597.825	55.581	827.622	7.996	26.003	3.214	*	14.392	0.000	144.008	3.863	*	29.622	0.000	69.062	8.734
STRAWBERRIES, FRESH	1/2 CUP	23.040	5.530	0.072	0.011	0.482	3.521	8.640	42.336	0	110.16	0.295	11.520	0.216	0.000	0.000	1.440
Syrup Packet	each	120.275	30.600	0.000	0.000	0.000	21.675	0.000	0.000	*	*	0.085	2.890	0.000	0.000	0.000	0.000
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
TOMATOES, CHERRY	each	13.262	2.900	3.774	0.000	0.663	0.000	632.993	10.210	*	*	0.204	7.600	0.000	0.000	0.000	0.908

**Menu Nutrient Analysis**  
**Spring 2023 High School 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	28.040	7.504	0.513	0.000	0.138	0.000	29.225	2.488	*	*	0.063	3.238	0.079	0.000	0.000	1.303
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
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	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
Buffalo Chicken Mac & Cheese (W/ Dinner Roll)	Serving	511.091	58.564	1,143.455	9.018	31.527	9.764	0.000	0.000	*	*	2.127	#####	16.755	0.000	70.864	4.255
Caprese Wrap, MDS/HS	Serving	459.775	33.953	1,334.966	9.592	28.967	7.301	593.241	9.757	0.000	7.427	2.342	#####	22.477	0.000	100.072	4.895
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
CELERY	each	8.080	1.500	40.400	0.021	0.348	0.677	226.745	1.566	*	*	0.101	20.200	0.086	0.000	0.000	0.808
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
CHEESY BEANS	each	118.917	15.562	197.875	1.519	6.885	1.052	210.406	1.436	0	329	1.503	78.824	2.656	0.000	7.594	3.619
Chicken & Waffles (With 1 Syrup Packet)	Serving	520.275	74.600	700.000	2.000	24.000	29.675	0.000	0.000	0.000	947.990	3.685	42.890	18.000	0.000	50.000	4.000
Chicken Fried Rice Bowl	Serving	350.890	57.969	406.839	0.872	14.517	0.910	*	3.739	0.000	123.338	1.049	44.101	6.346	0.002	80.769	4.315
CHICKEN PATTY SANDWICH, HOT & SPICY	Servings	350.000	38.000	600.000	2.000	26.000	4.000	0.000	0.000	*	*	2.800	80.000	12.000	0.000	45.000	4.000
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
Chili Verde Pork Carnitas Burritos MDS/HIGH	Serving	531.970	39.895	1,161.645	8.334	33.841	2.600	148.078	0.000	0.000	75.200	3.598	#####	19.681	2.025	116.438	9.395
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
CORN WHOLE KERNEL	each	65.000	15.000	15.000	0.000	2.000	3.000	36.900	1.300	*	*	0.400	3.200	1.000	0.000	0.000	2.000
CUBANO HOT HAM, PORK, & CHEESE MELT	each	485.782	29.450	1,273.378	7.490	31.656	3.200	123.335	0.429	0.000	0.000	1.993	#####	22.127	1.688	108.708	3.187
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
Dinner Roll	each	80.000	15.000	170.000	0.000	3.000	2.000	0.000	0.000	0.000	*	*	0.000	0.000	1.000	0.000	1.000
DRESSING, 1000 ISL - DRESSING, 1000 ISLAND	each	22.857	1.143	80.000	0.343	0.000	0.914	0.000	0.000	*	*	0.000	0.000	1.829	0.000	2.286	0.000
DRESSING, CAESAR	2 TBSP	54.115	0.967	158.708	0.721	0.318	0.418	7.470	0.056	0.000	0.035	0.003	10.804	5.054	0.000	2.648	0.000
DRESSING, ITALIAN	each	134.724	0.010	2.452	2.220	0.000	0.002	0.000	0.000	*	*	2.002	0.323	15.609	0.000	0.000	0.000
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
Fish Taco Sauce	Serving	25.335	0.440	38.816	0.365	0.269	0.379	9.350	0.198	0.000	8.319	0.005	7.870	2.496	0.000	1.424	0.007
Fish Tacos	Serving	290.000	30.000	490.000	1.000	18.000	0.000	0.000	0.000	*	282.000	1.080	80.000	11.000	0.000	45.000	4.000
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
Hawaiian Pizza Mids/Highs	Serving	414.082	43.221	769.924	10.551	19.918	7.237	133.550	3.800	0.000	211.500	2.814	#####	18.079	0.000	53.625	4.684
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
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
KETCHUP	each	9.090	2.466	81.630	0.001	0.094	1.914	47.430	0.369	*	*	0.032	1.350	0.009	0.000	0.000	0.027
LETT, TOM, PICKLES - LETTUCE, TOMATO, PICKLE	each	8.306	1.805	115.312	0.018	0.430	0.819	1,536.053	4.412	*	*	0.241	15.410	0.093	0.000	0.000	0.718
Marinara Lasagna Rollup & Dinner Roll	Servings	334.958	52.169	440.989	2.105	19.266	10.180	0.000	0.000	0.000	496.978	1.904	175.420	5.338	0.000	5.000	4.636
MAYONNAISE	each	80.000	1.000	70.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	*	0.000	0.000	9.000	0.000	5.000	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, 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
MUSTARD	each	0.000	0.000	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	*	*	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
ORANGE, FRESH	each	41.908	10.305	0.000	0.000	0.824	0.000	201.985	47.405	*	*	0.089	35.725	0.103	0.000	0.000	2.061
OVEN FRIES MCCAIN	1/2 Cup	100.000	17.000	20.000	0.500	1.000	1.000	0.000	0.000	*	270	0.300	10.000	4.000	0.000	0.000	1.000
PB & J Sandwich, 5.3 oz	Each	600.000	64.000	540.000	6.000	18.000	29.000	0.000	0.000	0.000	484.000	2.700	60.000	34.000	0.000	0.000	7.000
PB, Cheese, Apple, Cracker Bento Box	box	570.000	60.000	720.000	8.000	26.000	26.000	0.000	2.400	*	188.000	7.600	118.000	27.000	0.000	26.000	6.000
Pear, Canned	1/2 CUP	60.000	16.000	5.000	0.000	0.000	12.000	*	*	*	*	*	*	0.000	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
PIZZA, CHEESE M/H	each	377.324	35.792	540.253	10.500	18.154	2.779	0.700	0.011	0.000	211.500	2.169	419.180	17.925	0.000	50.625	3.753
PIZZA, PEPP M/H	each	396.067	35.917	603.981	11.250	18.904	2.779	0.700	0.011	0.000	211.500	2.169	#####	19.674	0.000	54.374	3.753
PIZZA, PEPP M/H	each	396.067	35.917	603.981	11.250	18.904	2.779	0.700	0.011	0.000	211.500	2.169	419.180	19.674	0.000	54.374	3.753
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
SOUTHWEST SALAD (Vegetarian)	Each	564.324	60.579	815.370	7.996	17.627	3.214	#####	14.392	0.000	144.008	4.538	#####	27.935	0.000	33.625	#####
SOUTHWEST SALAD (W/ CHICKEN)	Each	597.825	55.581	827.622	7.996	26.003	3.214	#####	14.392	0.000	144.008	3.863	#####	29.622	0.000	69.062	8.734
STRAWBERRIES, FRESH	1/2 CUP	23.040	5.530	0.072	0.011	0.482	3.521	8.640	42.336	0	110.16	0.295	11.520	0.216	0.000	0.000	1.440
Syrup Packet	each	120.275	30.600	0.000	0.000	0.000	21.675	0.000	0.000	*	*	0.085	2.890	0.000	0.000	0.000	0.000
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
TOMATOES, CHERRY	each	13.262	2.900	3.774	0.000	0.663	0.000	632.993	10.210	*	*	0.204	7.600	0.000	0.000	0.000	0.908