

Spring 2024 Middle School Lunch Menu Nutrient Analysis

Menu Item	Portion	Size	Calories	Total Fat (g)	Total Carb (g)	Total Protein (g)	Total Fiber (g)	Total Sugar (g)	Total Fat (g)	Total Carb (g)	Total Protein (g)	Total Fiber (g)	Total Sugar (g)	Total Fat (g)	Total Carb (g)	Total Protein (g)	Total Fiber (g)	Total Sugar (g)	Total Fat (g)	Total Carb (g)	Total Protein (g)	Total Fiber (g)	Total Sugar (g)
BEEF SAUCE	each	7.000	15.000	150.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Bell Pepper, Red & Orange	1/2 CUP	2.614	11.700	1.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
BEAN BURGER - SPICY BLACK BEAN BURGER	Serving	45.000	300.000	500.000	1.000	20.000	5.000	0.000	0.000	0.000	200.000	2.000	120.000	7.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Burrito Chicken Nue & Cheese (M/ Lower Fat)	Serving	58.564	511.070	1,143.400	5.000	31.527	9.764	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Burrito Chicken Nue & Cheese (M/ High Protein)	Serving	46.564	471.000	978.500	5.000	27.500	7.760	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Carriage Salad	Serving	4.000	20.200	14.138	0.001	0.754	0.332	476.461	17.954	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Carrot, Maple, MSG(M)	Serving	33.000	450.770	1,034.966	5.932	28.967	7.361	593.241	9.707	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
CARROT, MAP	each	6.000	21.000	50.000	0.000	0.000	0.000	4.000	2,700.000	1.470	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
CASHEW	each	1.500	8.000	60.400	0.001	0.340	0.077	228.700	1.560	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
CHEESEBURGER, 3 source	each	31.800	343.000	834.000	5.100	26.400	4.200	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
CHEESE FRIES	each	15.162	138.917	197.975	1.019	6.485	1.062	210.006	1.436	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Chicken & Waffles	Serving	68.600	400.070	920.000	1.000	14.000	24.675	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Chicken Alfredo Linguine (M/MSG)	Serving	40.400	489.590	793.000	1.749	27.540	4.295	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Chicken Fried Rice Bowl	Serving	58.276	333.907	588.374	0.872	14.824	0.910	1,407.404	3.790	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
CHICKEN PATTY SANDWICH, HOT & SPICY	Serving	38.000	350.000	600.000	1.000	20.000	4.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
CHEESE SANDWICH	each	47.000	370.000	880.000	1.000	25.000	4.000	188.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
CHICKEN PASTA (M/MSG)	Serving	41.640	387.704	1,010.028	0.518	46.418	4.341	148.078	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
CHICKEN, MSG Chicken Chip	Serving	23.800	168.000	36.000	4.800	2.300	11.400	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
COIN WINDUP PASTA	each	15.000	60.000	15.000	0.000	2.000	3.000	30.000	1.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
CUCUMBER	each	1.810	10.000	1.000	0.011	0.490	1.160	60.500	2.600	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
DRESSING, BEEF, CHEESE, MSG, MSG	each	1.141	22.807	60.000	0.141	0.800	0.000	0.914	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
DRESSING, CREAM	2 Tbsp	0.967	54.110	126.768	0.710	0.710	0.418	7.410	0.096	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
DRESSING, ITALIAN	Serving	0.010	124.724	2.402	2.210	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
DRESSING, RANCH	Serving	0.400	62.557	86.227	0.812	0.270	0.397	1.550	0.111	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Egg Corn	1/2 cup w/ings	14.000	120.000	77.178	1.000	2.800	7.288	47.800	0.412	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Fish Tots Sauce	Serving	0.440	21.330	38.816	0.165	0.240	0.379	9.950	0.100	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Fish Tots	Serving	30.000	280.000	400.000	1.000	18.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
FISHBURGER, 3 source	each	29.800	308.000	680.000	3.800	23.940	3.300	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Hawaiian Pizza (M/MSG)	Serving	43.222	434.000	769.000	10.511	29.910	7.237	133.500	3.800	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
JALAPENO SLICED	each	0.780	4.954	509.300	0.000	0.000	0.000	1,699.300	2.391	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
JUCE, APPLE	each	14.000	55.000	15.000	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	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
JUCE, APPLEBAKED	each	14.000	55.000	15.000	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	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
JUCE, CHERRY	each	15.000	55.000	15.000	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	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
JUCE, GRAPE	each	15.000	60.000	15.000	0.000	0.000	15.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
KETCHUP	each	2.444	9.000	81.400	0.001	0.064	1.914	47.400	0.360	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
LETUCE, ROMA PICKLES, LETTUCE, ROMA PICKLES	each	1.845	8.306	115.312	0.018	0.430	0.819	1,516.051	4.412	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
MARINARSAE	each	1.000	80.000	70.000	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
MILK, 1% WHITE	each	16.000	100.000	100.000	1.000	11.000	14.000	500.000	2.400	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
MILK, 1% CHOCOLATE	each	20.000	100.000	100.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
MILK, NONFAT WHITE	each	12.000	90.000	100.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	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	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Mustard, Pickled	each	0.000	0.000	50.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
ONION, FRESH	each	20.611	83.817	0.000	0.000	1.440	0.000	400.000	94.800	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
OVEN FRESH MCCAIN	each	17.000	300.000	20.000	0.500	1.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
PE & J Sandwich, 5.0 oz	each																						