

## 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	-serving	28.04	7.504	0.513	0	0.138	0	29.225	2.488	*	*	0.063	3.238	0.079	0	0	1.303
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
BBQ Cheddar Chicken Sandwich, Grilled	Serving	377.500	33.500	795.000	5.000	31.000	6.000	0.000	0.000	0.000	282.000	2.300	80.000	13.000	0.000	80.000	3.000
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 PUPUSA	each	290.000	35.000	480.000	3.500	13.000	1.000	4.000	2.000	*	*	6.000	20.000	11.000	0.000	15.000	4.000
Bean, Edamame	cup	187.550	13.810	9.300	0.961	18.460	3.379	461.900	9.455	0	675.8	3.518	97.650	8.060	0.014	0.000	8.060
BEAN, PINTO	1/2 cup	120.000	21.000	140.000	0.000	7.000	1.000	0.000	0.000	0	470	1.800	40.000	0.000	0.000	0.000	5.000
BEEF TAQUITOS W/CHZ	Servings	380.206	31.800	243.125	5.038	29.744	0.000	144.281	0.000	0.000	0.000	2.831	165.250	14.556	0.000	65.188	5.200
Broccoli, Fresh.	1/2 cup	12.822	2.448	11.656	0.000	1.049	0.000	236.626	33.804	*	*	0.277	17.485	0.140	0.000	0.000	0.933
BURRITO CHICKEN, Tyson Chicken	each	458.690	45.992	864.472	6.410	29.390	3.250	246.199	1.077	0	711.613	4.437	240.400	15.870	0.000	97.774	7.840
CARROTS, BABY	each	25.000	6.000	55.000	0.000	0.000	4.000	2,750.00	1.47	*	*	*	*	0.000	0.000	0.000	2.000
Cauliflower, Fresh	Serving	12.738	2.654	15.923	0.000	1.028	0.000	0.000	25.784	*	*	0.223	11.677	0.149	0.000	0.000	1.062
Cheesy Pizza Stick, Bosco	Servings	214.762	25.048	290.476	3.190	12.429	2.000	9.524	0.000	2	94	1.440	164.286	0.333	0.000	15.952	2.000
Cherries, Fresh	servings	43.470	11.040	0.000	0.000	0.731	8.832	*	4.830	0	*	0.248	8.970	0.138	0.000	0.000	1.449
Chicken Alfredo Lasagna Rollup (MS/HS)	Servings	449.593	45.401	733.953	7.769	27.5	6.295	0	0	0	489.789	2.16	371.053	15.933	0	43.558	3
Chicken Quesadilla	EACH	374.484	26.000	592.150	9.519	22.266	1.000	380.902	0.000	*	*	2.241	375.300	18.514	0.000	71.280	4.000
Chili Verde Pork Carnitas Burritos ELEM	Serving	592.464	40.440	1,223.128	9.771	46.459	3.545	144.281	0.000	0	37.6	3.644	233.848	25.258	0.000	128.588	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	0.000	0.588
Elote Corn	1/2 cup	130.957	14.067	77.178	1.100	2.695	7.268	47.980	0.432	0	155.673	0.281	13.132	6.786	0.000	2.747	2.261
Golden Crispy Chicken Tenders & Breadstick	Serving	210.000	21.000	295.000	1.500	11.000	2.000	0.000	0.000	0.000	473.995	1.440	0.000	9.000	0.000	20.000	2.000
Grapes, Fresh	Serving	48.913	12.717	1.467	0.088	0.473	0.000	75.000	2.935	*	*	0.217	10.435	0.261	0.000	0.000	0.652
KETCHUP	each	9.090	2.466	81.63	0.001	0.094	1.914	47.43	0.369	*	*	0.032	1.35	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
Mandarin/Tangerine	Serving	46.640	11.739	1.760	0.034	0.713	9.310	599.280	23.496	*	*	0.132	32.560	0.273	0.000	0.000	1.584
MAYONNAISE	each	80	1	70	1	0	0	0	0	*	*	0	0	9	0	5	0
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
Mixed Berry Cups, Frozen	Serving	90.000	20.000	0.000	0.000	0.000	16.000	*	*	*	*	*	*	0.000	0.000	0.000	2.000
Mustard, Packet	packet	0.000	0.000	55.000	0.000	0.000	*	*	*	*	*	*	*	0.000	0.000	0.000	0.000
Nectarine Fresh	each	56.760	13.610	0.000	0.032	1.367	10.178	428.280	6.966	*	*	0.361	7.740	0.413	0.000	0.000	2.193
ORANGE, FRESH	each	83.817	20.611	0.000	0.000	1.649	0.000	403.969	94.809	*	*	0.179	71.450	0.206	0.000	0.000	4.122
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
PEACH, FRESH	each	60.060	14.692	0.000	0.029	1.401	12.921	502.040	10.164	*	*	0.385	9.240	0.385	0.000	0.000	2.310
Plum	each	2.300	0.571	0.000	0.001	0.035	0.496	17.250	0.475	*	*	0.008	0.300	0.014	0.000	0.000	0.070
Protein Yogurt Power Box (V or B)	Serving	474.000	72.000	599.000	5.500	21.100	40.000	0.000	0.800	*	*	7.890	38.000	12.000	0.000	25.000	4.360
Ranch Cup, Hidden Valley 1.25	each	150.011	2.000	310.022	3.000	0.000	1.000	0.000	0.000	*	*	0.000	20.001	16.001	*	10.001	0.000
SALAD, MIXED GREENS	each	68.798	15.296	25.854	0	3.627	0	11,820.62	46.51	*	*	1.756	65.395	0.608	0	0	5.596
SALSA, FRESH	Serving	9.101	1.811	195.81	0.001	0.369	0.951	386.345	1.139	0	56.523	0.156	5.093	0.013	0	0	0.393
Soft Pretzel & Cheese Pack	pack	410.000	39.000	710.000	6.000	15.000	3.000	0.000	0.799	0.1	296.993	2.800	156.000	24.000	0.000	28.000	7.000
Soft Pretzel & Cheese Pack ELM	pack	220.000	31.000	530.000	3.500	9.000	2.000	0.000	0.799	0.1	140.013	1.800	120.000	7.000	0.000	20.000	3.000
SOUTHWEST SALAD (Vegetarian) ELM	Each	564.324	60.579	815.37	7.996	17.627	3.214	18,120.81	14.392	0	144.008	4.538	361.412	27.935	0	33.625	10.732
Strawberries, Fresh	Serving	23.040	5.530	0.720	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
TOMATOES, CHERRY	each	13.262	2.907	3.774	0	0.663	0	632.993	10.201	*	*	0.204	7.6	0.152	0	0	0.908
Turkey and Cheese Sub (Galassos Steak Roll)	EACH	307.305	41.307	752.759	3.301	19.988	9.787	2,822.424	25.534	0.000	119.991	1.898	252.109	8.614	0.000	37.500	5.457