

K-12 CARB AND ALLERGEN LUNCH SCHOOL MENU

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

week 2

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 03/01/21								
Hamburger	280	28g	--	S	W	--	--	--
Cheddar Burger	325	28g	D	S	W	--	--	--
<i>Sweet Potato Waffle Fries</i>	189	24g	--	--	--	--	--	--
<i>Diced Peaches</i>	75	19g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
Tuesday 03/02/21								
Cheese Dippers	300	30g	D	S	W	E	--	--
Marinara Dipping Sauce	34	7g	--	--	--	--	--	--
<i>Sweet Kernel Corn</i>	72	16g	--	--	--	--	--	--
<i>Strawberry Cup</i>	113	29g	--	--	--	--	--	--
Wednesday 03/03/21								
Mac & Cheese	299	33g	D	--	W	E	--	--
Garlic Breadstick	110	17g	D	--	W	--	--	--
<i>Steamed Broccoli</i>	29	4g	--	--	--	--	--	--
<i>Apple, Whole, Fresh</i>	78	20g	--	--	--	--	--	--
<i>Orange, Fresh</i>	83	20g	--	--	--	--	--	--
<i>Pear, Fresh Whole</i>	101	26g	--	--	--	--	--	--
Thursday 03/04/21								
Grilled Chicken Sandwich w/Chees	328	32g	D	S	W	--	--	--
<i>Seasoned Crinkle Cut Potatoes</i>	126	19g	--	--	--	--	--	--
<i>Fruit Cocktail</i>	73	19g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
Friday 03/05/21								
Cheese Pizza	310	30g	D	--	W	--	--	--
Pepperoni Pizza	347	30g	D	--	W	--	--	--
<i>Seasoned Mixed Vegetables</i>	79	14g	--	--	--	--	--	--
<i>Diced Pears</i>	76	20g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--

week 1

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 03/08/21								
Roasted Chicken	227	0g	--	--	--	--	--	--
BBQ Roasted Chicken	297	17g	--	--	--	--	--	--
Roll	169	30g	D	S	W	E	--	--
<i>Steamed Broccoli</i>	29	4g	--	--	--	--	--	--
<i>Hot Spiced Apples</i>	103	21g	--	S	--	--	--	--
Tuesday 03/09/21								
Queso Nachos	527	48g	D	--	--	--	--	--
Beef & Queso Nachos	514	45g	D	--	--	--	--	--
Beef Nachos	381	37g	--	--	--	--	--	--
<i>Fiesta Black Beans</i>	101	18g	--	--	--	--	--	--
<i>Strawberry Cup</i>	113	29g	--	--	--	--	--	--
Wednesday 03/10/21								
Hamburger	280	28g	--	S	W	--	--	--
Cheddar Burger	325	28g	D	S	W	--	--	--
<i>Baked Potato Wedges</i>	123	20g	--	--	--	--	--	--
<i>Apple, Whole, Fresh</i>	78	20g	--	--	--	--	--	--
<i>Orange, Fresh</i>	83	20g	--	--	--	--	--	--
<i>Pear, Fresh Whole</i>	101	26g	--	--	--	--	--	--
Thursday 03/11/21								
Chicken Nuggets	180	15g	--	S	W	--	--	--
Chicken Wings (High School)	248	19g	--	--	--	--	--	--
Roll	169	30g	D	S	W	E	--	--
<i>Seasoned Crinkle Cut Potatoes</i>	126	19g	--	--	--	--	--	--
<i>Diced Peaches</i>	75	19g	--	--	--	--	--	--
Friday 03/12/21								
Turkey & Cheese Deli Sandwich	270	30g	D	S	W	--	--	--
Baby Carrots w/Ranch Dip	97	7g	D	--	--	E	--	--
<i>Diced Pears</i>	76	20g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--

week 2

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 03/15/21								
Hamburger	280	28g	--	S	W	--	--	--
Cheddar Burger	325	28g	D	S	W	--	--	--
<i>Baked Potato Wedges</i>	123	20g	--	--	--	--	--	--
<i>Diced Peaches</i>	75	19g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
Tuesday 03/16/21								
Cheese Pizza	310	30g	D	--	W	--	--	--
Pepperoni Pizza	347	30g	D	--	W	--	--	--
<i>Sweet Kernel Corn</i>	72	16g	--	--	--	--	--	--
<i>Strawberry Cup</i>	113	29g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
Wednesday 03/17/21								
Mac & Cheese	299	33g	D	--	W	E	--	--
Garlic Breadstick	110	17g	D	--	W	--	--	--
<i>Baby Carrots w/Ranch Dip</i>	97	7g	D	--	E	--	--	--
Thursday 03/18/21								
New Orleans Chicken	154	15g	--	S	W	--	--	--
Fried Rice	119	24g	--	S	W	--	--	--
Roll	169	30g	D	S	W	E	--	--
<i>Steamed Broccoli</i>	29	4g	--	--	--	--	--	--
<i>Fruit Cocktail</i>	73	19g	--	--	--	--	--	--
Friday 03/19/21								
Cheese Dippers	300	30g	D	S	W	E	--	--
Marinara Dipping Sauce	34	7g	--	--	--	--	--	--
<i>Seasoned Mixed Vegetables</i>	79	14g	--	--	--	--	--	--
<i>Diced Pears</i>	76	20g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--

K-12 CARB AND ALLERGEN LUNCH SCHOOL MENU

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

week 1

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 03/22/21								
Chicken Nuggets	180	15g	--	S	W	--	--	--
Chicken Bites	210	17g	D	--	W	--	--	--
Garlic Breadstick	110	17g	D	--	W	--	--	--
Sweet Potato Waffle Fries	189	24g	--	--	--	--	--	--
Diced Peaches	75	19g	--	--	--	--	--	--
Tuesday 03/23/21								
Cheese Pizza	310	30g	D	--	W	--	--	--
Pepperoni Pizza	347	30g	D	--	W	--	--	--
Baby Carrots w/Ranch Dip	97	7g	D	--	E	--	--	--
Strawberry Cup	113	29g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
Wednesday 03/24/21								
Cheese Dippers	300	30g	D	S	W	E	--	--
Marinara Dipping Sauce	34	7g	--	--	--	--	--	--
Sweet Kernel Corn	72	16g	--	--	--	--	--	--
Apple, Whole, Fresh	78	20g	--	--	--	--	--	--
Orange, Fresh	83	20g	--	--	--	--	--	--
Pear, Fresh Whole	101	26g	--	--	--	--	--	--
Thursday 03/25/21								
Crispy Baked Drumstick	350	10g	--	--	W	--	--	--
Roll	169	30g	D	S	W	E	--	--
Mashed Potatoes	85	17g	D	--	--	--	--	--
Hot Spiced Apples	103	21g	--	S	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
Friday 03/26/21								
Fish Filet Sandwich	375	44g	D	S	W	E	F	--
Baked Potato Wedges	123	20g	--	--	--	--	--	--
Diced Pears	76	20g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--

week 2

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Monday 03/29/21								
Hamburger	280	28g	--	S	W	--	--	--
Cheddar Burger	325	28g	D	S	W	--	--	--
Baked Potato Wedges	123	20g	--	--	--	--	--	--
Diced Peaches	75	19g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
Tuesday 03/30/21								
Cheese Pizza	310	30g	D	--	W	--	--	--
Pepperoni Pizza	347	30g	D	--	W	--	--	--
Steamed Broccoli	29	4g	--	--	--	--	--	--
Strawberry Cup	113	29g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
Wednesday 03/31/21								
Mac & Cheese	299	33g	D	--	W	E	--	--
Roll	169	30g	D	S	W	E	--	--
Seasoned Mixed Vegetables	79	14g	--	--	--	--	--	--
Applesauce	56	14g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
Thursday 04/01/21								
Turkey & Cheese Deli Sandwich	270	30g	D	S	W	--	--	--
Baby Carrots w/Ranch Dip	97	7g	D	--	E	--	--	--
Diced Pears	76	20g	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
Friday 04/02/21								
Holiday								
	--	--	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--
	--	--	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
VEGETARIAN AND VEGAN ENTRÉE OFFERED DAILY								
Hummus/Sunflower Seeds/Tostitos	510	58g	--	--	--	--	--	--
Hummus Cup (Original or Red Pepper)	110	18g	--	--	--	--	--	--
Sunflower Kernels, Honey Rstd 1.2oz	190	11g	--	--	--	--	--	--
Tostitos Crispy Rounds, 1.45oz	200	29g	--	--	--	--	--	--
MILK								
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	12g	D	--	--	--	--	--
CONDIMENTS								
BBQ Sauce Cup	35	8g	--	--	--	--	--	--
Honey Mustard Cup	80	7g	--	--	--	E	--	--
Honey Packet	45	12g	--	--	--	--	--	--
Italian Dressing Packet	30	0g	--	S	--	--	--	--
Ketchup Packet	10	3g	--	--	--	--	--	--
Lettuce w/Diced Tomatoes (condiment)	6	1g	--	--	--	--	--	--
Lettuce, Tomato & Pickle (condiment)	9	2g	--	--	--	--	--	--
Margarine Cup	25	0g	--	S	--	--	--	--
Mayonnaise Packet	30	1g	--	--	--	E	--	--
Mustard Packet	5	0g	--	--	--	--	--	--
Ranch Dressing Packet	49	1g	D	--	--	E	--	--
Ranch Dressing, Indv. Cup	70	1g	D	--	--	E	--	--
Ranch Dressing, 1oz Portion Cup	70	2g	D	--	--	E	--	--
Chicken Dippin' Sauce	130	6g	--	--	--	E	--	--

K-12 CARB AND ALLERGEN LUNCH SCHOOL MENU

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

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
FRUITS, PARFAITS AND FRUIT CRISPS								
Apple Crisp	249	43g	--	S	W	--	--	--
Apple, Slices, Fresh	31	8g	--	--	--	--	--	--
Apple, Whole, Fresh	78	20g	--	--	--	--	--	--
Apple, Hot Spiced	103	21g	--	S	--	--	--	--
Applesauce, Indv. Cup	51	14g	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Portion Cup	56	14g	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Strawberry Indv Cup	90	23g	--	--	--	--	--	--
Banana, Fresh	110	30g	--	--	--	--	--	--
Cantaloupe, Fresh Cubed	28	7g	--	--	--	--	--	--
Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--
Fruit Cocktail	60	15g	--	--	--	--	--	--
Fruited Gelatin	117	29g	--	--	--	--	--	--
Grapes, Fresh	64	16g	--	--	--	--	--	--
Mandarin Oranges	71	19g	--	--	--	--	--	--
Mixed Wild Berry Cup	90	20g	--	--	--	--	--	--
Orange, Fresh	83	20g	--	--	--	--	--	--
Plum, Whole	30	8g	--	--	--	--	--	--
Peach Parfait	141	28g	D	S	--	--	--	--
Peaches, Diced	60	14g	--	--	--	--	--	--
Peaches, Indv. Cup	80	19g	--	--	--	--	--	--
Pear, Fresh Whole	101	26g	--	--	--	--	--	--
Pears, Diced	61	16g	--	--	--	--	--	--
Pineapple Tidbits	80	22g	--	--	--	--	--	--
Raisins, Indv. Box	114	30g	--	--	--	--	--	--
Raisels, Tropical Flavor	130	29g	--	--	--	--	--	--
Strawberry Parfait	178	39g	D	S	--	--	--	--
Strawberry, Fresh Slices	29	6g	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Portion Cup	113	29g	--	--	--	--	--	--
Trail Mix	259	47g	--	--	--	--	--	--
Watermelon, Fresh Cubed	33	9g	--	--	--	--	--	--