

**K-12 Breakfast Carbohydrates and Allergens
2022-2023**

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
HOT ENTREES								
Apple Strudle Stick	265	45g	D	-	W	-	-	-
Berry Cheese Pocket	240	41g	D	--	W	--	--	--
Biscuit, Chicken	230	29g	D	S	W	--	--	--
Biscuit, Sausage	200	23g	D	S	W	--	--	--
Breakfast Pizza	190	18g	D	S	W	--	--	--
Bread, Lemon	230	44g	D	S	W	E	--	--
Bread, Pumpkin	260	44g	D	S	W	E	--	--
Bread, Banana	260	45g	D	S	W	E	--	--
Breakfast Bun, IW	250	39g	D	S	W	E	-	-
CharMeck Griddle	180	18g	D	S	W	E	--	--
Chicken and Waffle Sandwich	150	21g	D	S	W	E	-	-
Crunchmania Cinnamon Bun	210	37g	D	S	W	--	--	--
Cinnamon Crunch Square	260	41g	D	--	W	--	--	--
Dunkin Stick	300	48g	D	S	W	E	--	--
Egg Meck Muffin	270	25g	D	S	W	E	--	--
French Toast Sticks	240	38g	D	S	W	E	--	--
Muffin, Strawberry	240	42g	D	S	W	E	--	--
Muffin, Chocolate Chip	270	45g	D	S	W	E	--	--
Muffin, Blueberry	250	42g	D	S	W	E	--	--
Muffin, Apple Cinnamon	140	24g	D	S	W	E	--	--
Maple Sausage Slider	192	26g	--	S	W	--	--	--
Pancake, Chocolate Chip	220	37g	D	S	W	E	--	--
Pancake, Maple	210	35g	D	S	W	E	--	--
Pancake, Strawberry	210	39g	D	S	W	E	--	--
Sausage & Cheese Waffle Sandwich	330	24g	D	S	W	E	-	-
Waffle, Maple	260	37g	D	S	W	E	-	-
Waffle, Blueberry	200	35g	D	S	W	E	--	--
Marson Maple Waffle, IW	240	33g	D	S	W	E	-	-
CEREAL AND BARS								
Cheerios Cereal	100	21g	--	--	--	--	--	--
Cinnamon Toasters Cereal	120	21g	--	S	W	--	--	--
Cinnamon Chex Cereal	120	23g	--	--	--	--	--	--
Lucky Charms Cereal	110	23g	--	S	--	--	--	--
Strwb Frosted Shredded Wheat Cereal	100	23g	--	--	W	--	--	--
Honey Bunches of Oats, Honey Crunch	110	23g	--	--	W	--	--	--
Cocoa Puff Cereal Bar	160	30g	--	S	W	--	--	--
Apple NutriGrain Bar	150	30g	D	S	W	--	--	--
Blueberry NutriGrain Bar	150	30g	D	S	W	--	--	--
Strawberry NutriGrain Bar	150	30g	D	S	W	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
CHEESE								
Colby Jack Cheese	110	0g	D	-	-	-	-	-
Mozzarella Cheese	60	1g	D	-	-	-	-	-
Cheddar Cheese, Cubes	90	0g	D	-	-	-	-	-
MILK								
Plain 1% Milk	110	13g	D	--	--	--	--	--
Plain Skim Milk	90	13g	D	--	--	--	--	--
Chocolate Skim Milk	120	20g	D	--	--	--	--	--
Strawberry Skim Milk	110	19g	D	--	--	--	--	--
Lactose-Free Plain Skim Milk	90	13g	D	--	--	--	--	--
JUICE								
Apple Juice Cup	60	14g	--	--	--	--	--	--
Fruit Punch Juice Cup	60	14g	--	--	--	--	--	--
Grape Juice Cup	80	19g	--	--	--	--	--	--
Orange Juice Cup	60	14g	--	--	--	--	--	--
Apple Juice (6 oz)	85	20g	--	--	--	--	--	--
Fruit Punch (6 oz)	85	21g	--	--	--	--	--	--
FRUIT								
Whole Apple	78	20g	--	--	--	--	--	--
Apple Crisp	76	20g	-	-	-	-	-	-
Apple Slices	30	8g	--	--	--	--	--	--
Applesauce Cup	50	14g	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Scooped	56	14g	-	-	-	-	-	-
Banana	110	30g	--	--	--	--	--	--
Diced Peaches	75	19g	--	--	--	--	--	--
Diced Pear	76	20g	-	-	-	-	-	-
Orange Wedges	83	20g	--	--	--	--	--	--
Mandarin Oranges	76	19g	-	-	-	-	-	-
Strawberries, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--
Strawberry Applesauce Cup	50	14g	--	--	--	--	--	--
Raisins, Indv. Box	120	29g	--	--	--	--	--	--
Raisins, scooped	119	29g	-	-	-	-	-	-
Raisels, Tropical Flavor	130	29g	--	--	--	--	--	--
Craisins, original	110	28g	-	-	-	-	-	-
Craisins, Raspberry Lemonade	110	27g	--	--	--	--	--	--
Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--
Pineapple Tidbits	80	22g	-	-	-	-	-	-
Watermelon, fresh cubed	33	9g	-	-	-	-	-	-

K-8 Lunch Carbohydrates and Allergens 2022-2023

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
ENTRÉES								
BBQ Meatballs	284	33g	--	--	--	--	--	--
Cheddar Burger	315	28g	D	S	W	--	--	--
Cheddar Melt	393	32g	D	S	W	--	--	--
Cheese Dippers	290	28g	D	S	W	E	--	--
Cheese Pizza	310	30g	D	S	W	--	--	--
Chicken, Popcorn	250	16g	--	S	W	--	--	--
Chicken Filet Sandwich	340	41g	D	S	W	--	--	--
Chicken Nuggets	170	11g	D	S	W	--	--	--
Corn Dog	240	30g	--	S	W	E	--	--
Crispy Baked Drumstick	398	11g	--	--	W	--	--	--
Turkey, Ham, & Cheese Croissant	320	31g	D	S	W	E	--	--
Hamburger	380	27g	--	S	W	--	--	--
Hot Dog	245	23g	--	S	W	--	--	--
Hot Dog w/Chili	263	23g	D	S	W	--	--	--
Mac & Cheese	299	33g	D	--	W	E	--	--
Meatballs w/Brown Gravy	176	7g	D	S	W	E	--	--
Mini Cheese Ravioli	364	44g	D	--	W	E	--	--
Nachos, Beef & Yellow Cheese	514	45g	D	--	--	--	--	--
Nachos, Beef	381	37g	--	--	--	--	--	--
Nachos, Yellow Cheese	527	48g	D	--	--	--	--	--
Pepperoni Pizza	349	30g	D	S	W	--	--	--
Pizza Munchable	370	35g	D	S	W	E	--	--
Pork Chopper Sandwich	410	39g	-	S	W	-	-	-
Rotini w/ Meat Sauce	381	29g	D	S	W	E	--	--
Roasted Chicken	341	0g	-	-	-	-	-	-
Roasted Chicken, BBQ	412	17g	--	--	--	--	--	--
Sabroso Roasted Chicken	389	3g	--	--	--	--	--	--
Sausage & Cheese Waffle Sandwich	330	24g	D	S	W	E	-	-
Sloppy Joe	254	26g	D	S	W	--	--	--
Sweet Teriyaki Popcorn Chicken	303	29g	--	S	W	--	--	--
Sweet Teriyaki Grilled Chicken	234	17g	--	S	--	--	--	--
Walking Taco (Beef & Cheese) -Doritos	444	35g	D	--	--	--	--	--
Walking Taco (Beef & Cheese)-Fritos	494	31g	D	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
ENTRÉE SALADS								
Chicken Caesar Salad w/ Crackers	666	48g	D	S	W	-	F	-
Turkey & Cheese w/ Crackers	609	45g	D	S	W	E	-	-
Chicken Taco Salad w/ Tortilla Chips	460	45g	D	S	-	E	-	-
Beef Taco Salad w/ Tortilla Chips	704	47g	D	S	-	E	-	-
Popcorn Chicken Salad w/ Crackers	851	70g	D	S	W	E	-	-
VEGETARIAN AND VEGAN ENTRÉE OFFERED DAILY								
Black Bean Burger	300	44g	D	S	E	W	--	--
Hummus/Sunflower Seeds/Tostitos	510	54g	--	--	--	--	--	--
<i>Hummus Cup (Original or Red Pepper)</i>	110	18g	--	--	--	--	--	--
<i>Sunflower Kernels, Honey Rstd 1.2oz</i>	190	11g	--	--	--	--	--	--
<i>Tostito Rounds</i>	200	29g	-	-	-	-	-	-
Wowbutter & Grape Jelly Sandwich	540	53g	D	S	W	--	--	--
Veggie Pinwheel	300	34g	D	S	W	-	-	-
Veggie Burger	356	36g	D	S	W	E	-	-
Yogurt Bag (may include the following)								
<i>8oz Cherry Vanilla Yogurt</i>	90	19g	D	--	--	--	--	--
<i>8oz Strawberry Yogurt</i>	90	19g	D	--	--	--	--	--
<i>Mozzarella String Cheese</i>	60	1g	D	--	--	--	--	--
<i>Lemon Bread</i>	230	44g	D	S	W	E	-	-
<i>Banana Bread</i>	260	45g	D	S	W	E	-	-
<i>Blueberry Bread</i>	260	45g	D	S	W	E	-	-
YOGURT, FRUIT & GRANOLA PARFAIT								
Peach & Granola Yogurt Parfait	576	106g	D	--	W	--	--	--
Strawberry & Granola Yogurt Parfait	623	118g	D	--	W	--	--	--
Mandarin Orange & Granola Yogurt Parfait	569	105g	D	-	W	-	-	-
Double Strawberry & Granola Yogurt Parfait	624	118g	D	-	W	-	-	-
Strawberry-Banana & Granola Yogurt Parfait	617	117g	D	--	W	--	--	--
GRAINS								
Artisan Roll	140	28g	-	-	W	-	-	-
Brown Rice	85	18g	--	--	--	--	--	--
Dutch Waffle	300	43g	D	S	W	E	--	--
Garlic Breadstick	110	17g	D	--	W	--	--	--
Garlic Knot	170	27g	D	S	W	E	-	-
Hushpuppies	150	21g	D	S	W	E	--	--
Lo Mein (1/2 cup)	65	13g	--	S	W	--	--	--
Hamburger Bun	150	28g	-	S	W	-	-	-

K-8 Lunch Carbohydrates and Allergens 2022-2023

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
VEGETABLES								
Beans, Brown Baked	140	30g	--	--	--	--	--	--
Beans, Fiesta Black	101	18g	--	--	--	--	--	--
Beans, Seasoned Pinto	101	19g	--	--	--	--	--	--
Carrots w/Ranch Dip	97	11g	D	S	--	E	--	--
Carrots, Glazed Coin	33	7g	--	S	--	--	--	--
Carrots, Orange Ginger	83	12g	--	S	--	--	--	--
Collard Greens, Cajun	30	6g	D	--	--	--	--	--
Collard Greens, Steamed	30	5g	D	--	--	--	--	--
Green Beans, Seasoned	28	5g	--	--	--	--	--	--
Marinara Dipping Sauce	29	5g	--	--	--	--	--	--
Potato, Wedges	123	20g	--	--	--	--	--	--
Potatoes, Crinkle Cut	116	20g	--	S	--	--	--	--
Potatoes, Mashed	85	17g	D	--	--	--	--	--
Salad, Caesar Side	195	6g	D	S	W	--	F	--
Salad, House Side	185	7g	D	S	W	E	--	--
Seasoned Mixed Vegetables	74	15g	--	--	--	--	--	--
Seasoned Potato Roasters	123	17g	--	S	--	--	--	--
Steamed Broccoli	32	4g	--	--	--	--	--	--
Sweet Kernel Corn	72	16g	--	--	--	--	--	--
Sweet Potato Waffle Fries	204	28g	--	S	--	--	--	--
Veggie Bites w/ Ranch	95	6g	D	S	E	--	--	--
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	13g	D	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
FRUITS								
Apple Crisp	183	46g	--	--	--	--	--	--
Apple, Slices, Fresh	30	8g	--	--	--	--	--	--
Apple, Whole, Fresh	78	20g	--	--	--	--	--	--
Apple Crisps, Dried	42	10g	--	--	--	--	--	--
Apple, Hot Spiced	103	21g	--	S	--	--	--	--
Applesauce, Indv. Cup	50	14g	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Portion Cup	56	14g	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Strawberry Indv Cup	90	23g	--	--	--	--	--	--
Banana, Fresh	110	30g	--	--	--	--	--	--
Cantaloupe, Fresh Cubed	28	7g	--	--	--	--	--	--
Craisins, Original	110	28g	--	--	--	--	--	--
Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--
Craisins, Raspberry Lemonade	110	27g	--	--	--	--	--	--
Fruit Cocktail	73	19g	--	--	--	--	--	--
Fruited Gelatin	113	29g	--	--	--	--	--	--
Grapes, Fresh	64	16g	--	--	--	--	--	--
Mandarin Oranges	76	20g	--	--	--	--	--	--
Mixed Fruit Cup, Del Monte	50	13g	--	--	--	--	--	--
Mixed Wild Berry Cup	90	20g	--	--	--	--	--	--
Orange, Fresh wedge	83	20g	--	--	--	--	--	--
Plum, Whole	30	8g	--	--	--	--	--	--
Peaches, Diced	75	19g	--	--	--	--	--	--
Pear, Fresh Whole	101	26g	--	--	--	--	--	--
Pears, Diced	76	20g	--	--	--	--	--	--
Pineapple Tidbits	80	18g	--	--	--	--	--	--
Raisins, Indv. Box	120	29g	--	--	--	--	--	--
Raisels, Tropical Flavor	130	29g	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Fresh Slices	29	6g	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Portion Cup	113	29g	--	--	--	--	--	--
Watermelon, Fresh Cubed	33	9g	--	--	--	--	--	--

**K-8 Lunch Carbohydrates and Allergens
2022-2023**

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
JUICE								
Apple Juice Cup (4 oz)	60	14g	-	-	-	-	-	-
Fruit Punch Juice Cup (4 oz)	60	14g	-	-	-	-	-	-
Grape Juice Cup (4 oz)	80	19g	-	-	-	-	-	-
Orange Juice Cup (4 oz)	60	14g	-	-	-	-	-	-
Cherry Star Vegetable Juice	80	21g	-	-	-	-	-	-
Dragon Punch Vegetable Juice	90	22g	-	-	-	-	-	-
Wango Mango Vegetagble Juice	80	22g	--	--	--	--	--	--
Cool Tropic Slushi Fruit								
<i>Raspberry Passion Fruit</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--
<i>Blue Raspberry</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--
<i>Cherry Limeade</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--
<i>Paradise Punch</i>	60	16g	--	--	--	--	--	--
<i>Strawberry Kiwi</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--
Cool Tropic Slushi Veggie								
<i>Berry Berry Blue</i>	80	19g	--	--	--	--	--	--
<i>Rtropical Trio</i>	80	20g	--	--	--	--	--	--
A la Carte Items								
Brownie	189	34g	-	S	W	-	-	-
Cookie, Chocolate Candy, Small	100	18g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Chocolate Candy, Large	190	32g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Chocolate Chip, Small	100	18g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Chocolate Chip, Large	200	33g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Sugar, Small	110	18g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Sugar, Large	200	33g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Red Velvet	190	32g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Chocolate	100	17g	D	S	W	E	-	-
Cookie, Sugar Iced	170	27g	D	S	W	E	-	-
Ice Cream, Fudge-O	90	20g	D	-	-	-	-	-
Ice Cream, Scooter Chocolate	170	26g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream, Scooter Strawberry	160	25g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Cone, Cookies N' Cream	140	24g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Cone, Crazy	140	26g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Cone, Twist	140	23g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Cup, Chocolate	80	12g	D	-	-	-	-	-
Ice Cream Cup, Vanilla	70	14g	D	-	-	-	-	-
Ice Cream Sandwich, Cookies & Cream	140	27g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Sandwich, Vanilla	140	27g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Twister, Cotton Candy	100	20g	D	-	-	-	-	-
Ice Cream Twister, Blue Rasp	90	23g	D	-	-	-	-	--
Twist & Go Smoothies								
<i>Strawberry Banana</i>	130	36g	D	--	--	--	--	--
<i>Peach</i>	130	36g	D	--	--	--	--	--
<i>Mango Pineapple</i>	130	36g	D	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
CONDIMENTS								
BBQ Sauce Cup	35	8g	--	--	--	--	--	T
Chicken Dippin' Sauce	130	6g	--	--	--	E	--	--
Dynamite Cup	130	3g	-	-	-	E	-	-
Honey Mustard Cup	130	4g	--	S	--	E	--	--
Honey BBQ	45	10g	-	-	-	-	-	-
Hot Sauce	0	0g	-	-	-	-	-	-
Honey Packet	45	12g	--	--	--	--	--	--
Italian Dressing , cup (portioned)	15	3g	--	--	--	--	--	--
Jelly, Strawberry	30	8g	-	-	-	-	-	-
Jelly, Grape	35	9g	-	-	-	-	-	-
Ketchup Packet	10	3g	--	--	--	--	--	--
Lettuce w/Diced Tomatoes	17	3g	--	--	--	--	--	--
Lettuce, Tomato & Pickle	9	2g	--	--	--	--	--	--
Margarine Cup	25	0g	--	S	--	--	--	--
Mayonnaise Packet	40	1g	--	--	--	E	--	--
Mustard Packet	4	0g	--	--	--	--	--	--
Ranch Dressing, Indv. Cup	70	1g	D	S	--	E	--	--
Ranch Dressing, 1oz Portion Cup	70	1g	D	S	--	E	--	--
Salsa Cup	25	5g	-	-	-	-	-	-
Sour Cream	60	1g	D	-	-	-	-	-
Sriracha Hot Chili Sauce	6	1g	-	-	-	-	-	-
Sweet and Sour Sauce	50	13g	-	S	W	-	-	-
Syrup	120	32g	-	-	-	-	-	-
Taco Sauce	5	1g	-	S	W	-	-	-
Tarter Sauce	40	5g	-	-	-	E	-	-

**Middle and High School
Lunch Carbohydrates and Allergens
2022-2023**

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
ENTRÉE								
BBQ Meatballs	285	33g	--	--	--	--	--	--
BBQ Roasted Chicken (PK-8)	412	17g	--	--	--	--	--	--
BBQ Roasted Chicken (9-12)	483	23g	--	--	--	--	--	--
Beef & Queso Nachos	522	42g	D	--	--	--	--	--
Beef Nachos	381	37g	--	--	--	--	--	--
Boneless Wings of Fire	230	22g	--	S	W	--	--	--
Cheddar Burger	365	30g	D	S	W	--	--	--
Cheddar Melt	393	32g	D	S	W	-	-	-
Cheese Dippers	290	28g	D	S	W	E	--	--
Cheese Pizza	310	30g	D	S	W	--	--	--
Chicken Bites	320	26g	D	--	W	--	--	--
Chicken Filet Sandwich	340	41g	D	S	W	--	--	--
Chicken Tenders	270	24g	--	S	W	--	--	--
Chicken Wings (High School)	248	6g	--	--	--	--	--	--
Crunch Burger w/ Funyuns	415	43g	D	S	W	--	--	--
Crunch Burger w/ Cheese & Funyuns	465	44g	D	S	W	--	--	--
Turkey, Ham, & Cheese Croissant	320	31g	D	S	W	E	--	--
Hamburger	315	29g	--	S	W	--	--	--
Honey Hot Sloppy Joe	366	47g	--	S	W	--	--	--
Louisiana Fillet	504	52g	D	S	W	E	--	--
Mac & Cheese	299	33g	D	--	W	E	--	--
Meatballs w/Brown Gravy	176	7g	D	S	W	E	--	--
Mini Cheese Ravioli	364	44g	D	--	W	E	--	--
Pepperoni Pizza	350	30g	D	S	W	--	--	--
Pizza Munchable Kit	370	35g	D	S	W	E	--	--
Popcorn Chicken	250	16g	-	S	W	-	-	-
Pork Chopper Sandwich	410	39g	-	S	W	-	-	-
Queso Nachos	450	33g	D	--	--	--	--	--
Roasted Chicken (PK-8)	341	0g	--	--	--	--	--	--
Roasted Chicken (9-12)	357	0g	--	--	--	--	--	--
Rotini w/ Meat Sauce	381	29g	D	S	W	E	-	-
Sabroso Roasted Chicken (PK-8)	389	3g	--	--	--	--	--	--
Sabroso Roasted Chicken (9-12)	529	4g	--	--	--	--	--	--
Sausage & Cheese Waffle Sandwich	330	24g	D	S	W	E	-	-
Spicy Chicken Tenders	260	17g	-	S	W	-	-	-
Sweet Teriaki Popcorn Chicken	303	29g	--	S	W	--	--	--
Sweet Teriaki Chicken Strips	234	17g	--	S	--	--	--	--
Sweet Thai Chili Popcorn Chicken	307	30g	--	S	W	--	--	--
Sweet Thai Chili Chicken (PK-8)	127	16g	--	S	W	--	--	--
Sweet Thai Chili Chicken (9-12)	172	22g	-	-	W	-	-	-
Tomato Soup	64	13g	--	--	W	--	--	--
Walking Taco (Beef and Cheese)-Doritos	444	35g	D	--	--	--	--	--
Walking Taco (Beef and Cheese)-Fritos	494	31g	D	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
ENTRÉE SALADS								
Chicken Caesar Salad w/ Crackers	666	48g	D	S	W	-	F	-
Turkey & Cheese w/ Crackers	609	45g	D	S	W	E	-	-
Chicken Taco Salad w/ Tortilla Chips	460	45g	D	S	-	E	-	-
Beef Taco Salad w/ Tortilla Chips	704	47g	D	S	-	E	-	-
Popcorn Chicken Salad w/ Crackers	851	70g	D	S	W	E	-	-
VEGETARIAN AND VEGAN ENTRÉE OFFERED DAILY								
Black Bean Burger	300	44g	D	S	W	E	-	-
Hummus/Sunflower Seeds/Tostitos	510	54g	--	--	--	--	--	--
<i>Hummus Cup</i>								
<i>Original or Red Pepper</i>	110	18g	--	--	--	--	--	--
<i>Taco</i>	120	18g	--	--	--	--	--	--
<i>Sunflower Kernels, Honey Rstd 1.2oz</i>	190	11g	--	--	--	--	--	--
<i>Tostitos Crispy Rounds, 1.45oz</i>	210	25g	--	--	--	--	--	--
Wowbutter & Grape Jelly Sandwich	540	53g	D	S	W	--	--	--
Veggie Pinwheel	300	34g	D	S	W	-	-	-
Veggie Burger	300	34g	D	S	W	E	--	--
Yogurt Bag (may include the following)								
<i>8oz Cherry Vanilla Yogurt</i>	90	19g	D	--	--	--	--	--
<i>8oz Strawberry Yogurt</i>	90	19g	D	--	--	--	--	--
<i>Mozzarella String Cheese</i>	60	1g	D	--	--	--	--	--
<i>Lemon Bread</i>	230	44g	D	S	W	E	-	-
<i>Banana Bread</i>	260	45g	D	S	W	E	-	-
<i>Blueberry Bread</i>	260	45g	D	S	W	E	-	-
YOGURT, FRUIT & GRANOLA PARFAIT								
Peach & Granola Yogurt Parfait	576	106g	D	--	W	--	--	--
Strawberry & Granola Yogurt Parfait	623	118g	D	--	W	--	--	--
Mandarin Orange & Granola Yogurt Parfait	569	105g	D	-	W	-	-	-
Double Strawberry & Granola Yogurt Parfait	624	118g	D	-	W	-	-	-
Strawberry-Banana & Granola Yogurt Parfait	617	117g	D	--	W	--	--	--
GRAINS								
Artisan Roll	140	28g	-	-	W	-	-	-
Brown Rice	85	18g	--	--	--	--	--	--
Dutch Waffle	300	43g	D	S	W	E	--	--
Garlic Breadstick	220	34g	D	--	W	--	--	--
Garlic Knot	170	27g	D	S	W	E	-	-
Hushpuppies	150	21g	D	S	W	E	--	--
Lo Mein	129	25g	--	S	W	--	--	--
Hamburger Bun	150	28g	-	S	W	-	-	-

This institution is an equal opportunity provider. *Tree Nuts identifier is cautionary, items does not contain tree nuts.

**Middle and High School
Lunch Carbohydrates and Allergens
2022-2023**

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
VEGETABLES								
Beans, Brown Baked	140	30g	--	--	--	--	--	--
Beans, Fiesta Black	101	18g	--	--	--	--	--	--
Beans, Seasoned Pinto	101	19g	--	--	--	--	--	--
Carrots w/Ranch Dip	97	11g	D	S	--	E	--	--
Carrots, Glazed Coin	33	7g	--	S	--	--	--	--
Carrots, Orange Ginger	83	12g	--	S	--	--	--	--
Collard Greens, Cajun	30	6g	D	--	--	--	--	--
Collard Greens, Steamed	30	5g	D	--	--	--	--	--
Green Beans, Seasoned	28	5g	--	--	--	--	--	--
Marinara Dipping Sauce	29	5g	--	--	--	--	--	--
Potato, Wedges	123	20g	--	--	--	--	--	--
Potatoes, Crinkle Cut	116	20g	--	S	--	--	--	--
Potatoes, Mashed	85	17g	D	--	--	--	--	--
Salad, Caesar Side	195	6g	D	S	W	--	F	--
Salad, House Side	185	7g	D	S	W	E	--	--
Seasoned Mixed Vegetables	74	15g	--	--	--	--	--	--
Seasoned Potato Roasters	123	17g	--	S	--	--	--	--
Steamed Broccoli	32	4g	--	--	--	--	--	--
Sweet Kernel Corn	72	16g	--	--	--	--	--	--
Sweet Potato Waffle Fries	204	28g	--	S	--	--	--	--
Veggie Bites w/ Ranch	95	6g	D	S	E	--	--	--
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 (SD)	90	13g	D	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
FRUITS								
Apple Crisp	183	46g	--	--	--	--	--	--
Apple, Slices, Fresh	30	8g	--	--	--	--	--	--
Apple, Whole, Fresh	78	20g	--	--	--	--	--	--
Apple Crisps, Dried	42	10g	--	--	--	--	--	--
Apple, Hot Spiced	103	21g	--	S	--	--	--	--
Applesauce, Indv. Cup	50	14g	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Portion Cup	56	14g	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Strawberry Indv Cup	90	23g	--	--	--	--	--	--
Banana, Fresh	110	30g	--	--	--	--	--	--
Cantaloupe, Fresh Cubed	28	7g	--	--	--	--	--	--
Craisins, Original	110	28g	--	--	--	--	--	--
Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--
Craisins, Raspberry Lemonade	110	27g	--	--	--	--	--	--
Fruit Cocktail	73	19g	--	--	--	--	--	--
Fruited Gelatin	113	29g	--	--	--	--	--	--
Grapes, Fresh	64	16g	--	--	--	--	--	--
Mandarin Oranges	76	20g	--	--	--	--	--	--
Mixed Fruit Cup, Del Monte	50	13g	--	--	--	--	--	--
Mixed Wild Berry Cup	90	20g	--	--	--	--	--	--
Orange, Fresh wedge	83	20g	--	--	--	--	--	--
Plum, Whole	30	8g	--	--	--	--	--	--
Peaches, Diced	75	19g	--	--	--	--	--	--
Pear, Fresh Whole	101	26g	--	--	--	--	--	--
Pears, Diced	76	20g	--	--	--	--	--	--
Pineapple Tidbits	80	18g	--	--	--	--	--	--
Raisins, Indv. Box	120	29g	--	--	--	--	--	--
Raisels, Tropical Flavor	130	29g	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Fresh Slices	29	6g	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--
Strawberry, Portion Cup	113	29g	--	--	--	--	--	--
Watermelon, Fresh Cubed	33	9g	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
JUICE								
Apple Juice Cup (4 oz)	60	14g	--	--	--	--	--	--
Orange Juice Cup (4 oz)	60	14g	--	--	--	--	--	--
Fruit Punch Juice Cup (4 oz)	60	14g	--	--	--	--	--	--
Grape Juice Cup (4 oz)	80	19g	--	--	--	--	--	--
Cherry Star Vegetable Juice	80	21g	--	--	--	--	--	--
Dragon Punch Vegetable Juice	90	22g	--	--	--	--	--	--
Apple Juice (6 oz)	85	20g	--	--	--	--	--	--
Fruit Punch (6 oz)	85	21g	--	--	--	--	--	--
Wango Mango Vetetagle Juice	80	22g	--	--	--	--	--	--
Cool Tropic Slushi Fruit								
<i>Raspberry Passion Fruit</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--
<i>Blue Raspberry</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--
<i>Cherry Limeade</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--
<i>Paradise Punch</i>	60	16g	--	--	--	--	--	--
<i>Strawberry Kiwi</i>	60	15g	--	--	--	--	--	--
Cool Tropic Slushi Veggie								
<i>Berry Berry Blue</i>	80	19g	--	--	--	--	--	--
<i>Tropical Trio</i>	80	20g	--	--	--	--	--	--

**Middle and High School
Lunch Carbohydrates and Allergens
2022-2023**

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
CONDIMENTS								
BBQ Sauce Cup	35	8g	--	--	--	--	--	T
Black Pepper Packet	0	0g	--	--	--	--	--	--
Chicken Dippin' Sauce	130	6g	--	--	--	E	--	--
Creamy Coleslaw (1/4 cup condiment)	85	10g	--	--	--	E	--	--
Dynamite Sauce	130	3g	--	--	--	E	--	--
Guacamole	43	2g	--	--	--	--	--	--
Honey BBQ Cup	45	10g	--	--	--	--	--	--
Honey Mustard Cup	130	4g	--	S	--	E	--	--
Honey Packet	45	12g	--	--	--	--	--	--
Hot Sauce Packet	0	0g	--	--	--	--	--	--
Italian Dressing, cup (portioned)	15	3g	--	--	--	--	--	--
Jalapeno Peppers	0	1g	--	--	--	--	--	--
Jelly Cup, Grape Flavor	35	9g	--	--	--	--	--	--
Jelly Cup, Strawberry Flavor	30	8g	--	--	--	--	--	--
Ketchup Packet	10	3g	--	--	--	--	--	--
Lettuce w/Diced Tomatoes (condiment)	17	3g	--	--	--	--	--	--
Lettuce, Tomato & Pickle	9	2g	--	--	--	--	--	--
Margarine Cup	25	0g	--	S	--	--	--	--
Mayonnaise Packet	40	1g	--	--	--	E	--	--
Mustard Packet	4	0g	--	--	--	--	--	--
Pico de Gallo	17	3g	--	--	W	--	--	--
Ranch Dressing, Indv. Cup	70	1g	D	S	--	E	--	--
Ranch Dressing, 1 oz portion Cup	70	1g	D	S	--	E	--	--
Salsa Cup	25	5g	-	-	-	-	-	-
Sour Cream Packet	60	1g	D	--	--	--	--	--
Sriracha Packet	6	1g	-	-	-	-	-	-
Sweet & Sour Sauce	50	13g	--	S	W	--	--	--
Syrup Cup	120	32g	--	--	--	--	--	-
Taco Sauce Packet	5	1g	--	S	--	E	--	--
Tartar Sauce Packet	40	5g	--	--	--	E	--	--
Vinegar Packet	0	0g	--	--	--	--	--	--

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
A la Carte Items								
Brownie	189	34g	-	S	W	-	-	-
Tornado, Steak & Cheese	180	23g	D	S	W	-	-	-
Cookie, Chocolate Candy, Small	100	18g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Chocolate Candy, Large	190	32g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Chocolate Chip, Small	100	18g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Chocolate Chip, Large	200	33g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Sugar, Small	110	18g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Sugar, Large	200	33g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Red Velvet	190	32g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Chocolate	100	17g	D	S	W	E	-	-
Cookie, Sugar Iced	170	27g	D	S	W	E	-	-
Ice Cream, Fudge-O	90	20g	D	-	-	-	-	-
Ice Cream, Scooter Chocolate	170	26g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream, Scooter Strawberry	160	25g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Cone, Cookies N' Cream	140	24g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Cone, Crazy	140	26g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Cone, Twist	140	23g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Cup, Chocolate	80	12g	D	-	-	-	-	-
Ice Cream Cup, Vanilla	70	14g	D	-	-	-	-	-
Ice Cream Sandwich, Cookies & Cream	140	26g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Sandwich, Vanilla	140	27g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Twister, Cotton Candy	100	20g	D	-	-	-	-	-
Ice Cream Twister, Blue Rasp	90	23g	D	-	-	-	-	-
Twist & Go Smoothies								
<i>Strawberry Banana</i>	130	36g	D	--	--	--	--	--
<i>Peach</i>	130	36g	D	--	--	--	--	--
<i>Mango Pineapple</i>	130	36g	D	--	--	--	--	--
Jalapeno Bites	290	28g	D	--	W	--	--	--
Mozzarella Sticks	300	33g	D	S	W	--	--	--
Wild Mikes Cheese Bites	280	28g	D	--	W	--	--	--

**Supper Carbohydrates and Allergens
2022-2023**

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
ENTREES								
Bean and Cheese Dip	175	16g	D	S	-	-	-	-
Cheese Pocket	290	30g	D	S	W	-	-	-
Cheeseburger Sliders	272	30g	D	S	W	-	-	-
Grilled Cheese Sandwich	280	31g	D	S	W	-	-	-
Italian Hoagie, IW	330	27g	D	S	W	-	-	-
Nacho Bag (Cheese Dip, Chips, String Cheese, Salsa)	585	58g	D	-	-	-	-	-
Pizza Boil	310	34g	D	-	W	-	-	-
Turkey & Cheese Wedge Sandwich	300	30g	D	S	W	-	-	-
Veggie Pinwheel	300	34g	D	S	W	-	-	-
Pizza Munchable	370	35g	D	S	W	E	-	-
Turkey & Cheese Croissant	320	31g	D	S	W	E	-	-
Wowbutter & Grape Jelly Sandwich	540	53g	D	S	W	-	-	-
Yogurt Bag (may include the following)								
<i>8oz Cherry Vanilla Yogurt</i>	90	19g	D	-	-	-	-	-
<i>8oz Strawberry Yogurt</i>	90	19g	D	-	-	-	-	-
<i>Mozzarella String Cheese</i>	60	1g	D	-	-	-	-	-
<i>Lemon Bread</i>	230	44g	D	S	W	E	-	-
<i>Banana Bread</i>	260	45g	D	S	W	E	-	-
<i>Blueberry Bread</i>	260	45g	D	S	W	E	-	-

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
MILK								
Plain 1% Milk	110	13g	D	-	-	-	-	-
Plain Skim Milk	90	13g	D	-	-	-	-	-
Chocolate Skim Milk	120	20g	D	-	-	-	-	-
Strawberry Skim Milk	110	19g	D	-	-	-	-	-
Lactose-Free Plain Skim Milk	90	13g	D	-	-	-	-	-
JUICE								
Apple Juice Cup	60	14g	-	-	-	-	-	-
Fruit Punch Juice Cup	60	14g	-	-	-	-	-	-
Grape Juice Cup	80	19g	-	-	-	-	-	-
Orange Juice Cup	60	14g	-	-	-	-	-	-
Apple Juice (6 oz)	85	20g	-	-	-	-	-	-
Fruit Punch (6 oz)	85	20g	-	-	-	-	-	-
Wango Mango (6.75 oz)	80	22g	-	-	-	-	-	-
FRUIT								
Whole Apple	78	20g	-	-	-	-	-	-
Apple Crisp Snack	183	46g	-	-	-	-	-	-
Apple Slices	30	8g	-	-	-	-	-	-
Applesauce	56	14g	-	-	-	-	-	-
Banana	110	30g	-	-	-	-	-	-
Diced Peaches	75	19g	-	-	-	-	-	-
Orange Wedges	83	20g	-	-	-	-	-	-
Strawberries, Indv. Cup	90	22g	-	-	-	-	-	-
Strawberry Applesauce Cup	90	23g	-	-	-	-	-	-
Raisins	120	29g	-	-	-	-	-	-
Raisels, Tropical Flavor	130	29g	-	-	-	-	-	-
Craisin, Original	110	28g	-	-	-	-	-	-
Craisins, Raspberry Lemonade	110	27g	-	-	-	-	-	-
Craisins, Strawberry	110	28g	-	-	-	-	-	-

**ASEP Carbohydrates and Allergens
2022-2023**

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
ENTREES								
Nutri-Grain, Apple Cinnamon	150	30g	D	S	W	-	-	-
Nutri-Grain, Blueberry	150	30g	D	S	W	-	-	-
Nutri-Grain, Strawberry	150	30g	D	S	W	-	-	-
Cheetos Crunchy Cheese	120	16g	D	-	-	-	-	-
Food & Nutrition Education Crackers	120	22g	D	-	W	E	-	-
Crunchmania	210	37g	D	S	W	-	-	-
Doritos Nacho Cheese	130	20g	D	-	-	-	-	-
Muffin, Apple Cinnamon	140	24g	D	S	W	E	-	-
Muffin, Chocolate Chip	270	45g	D	S	W	E	-	-
Muffin, Blueberry	250	42g	D	S	W	E	-	-
Giant Goldfish, Cinnamon	120	19g	-	-	W	-	-	-
Graham Squares	90	17g	-	S	W	-	-	-
Graham Crackers, Bone Shaped	120	21g	-	S	W	-	-	-
Simply Chex Strawberry Yogurt	130	23g	D	S	W	-	-	-
Simple Chex Chocolate Caramel	130	22g	-	S	W	-	-	-
Cheezits	100	14g	D	S	W	-	-	-
Honey Graham Little Squares (3 ct.)	90	17g	-	S	W	-	-	-

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
MILK								
Plain 1% Milk	110	13g	D	--	--	--	--	--
Plain Skim Milk	90	13g	D	--	--	--	--	--
Chocolate Skim Milk	120	20g	D	--	--	--	--	--
Strawberry Skim Milk	110	19g	D	--	--	--	--	--
Lactose-Free Plain Skim Milk	90	13g	D	--	--	--	--	--
JUICE								
Apple Juice (6 oz)	85	20g	--	--	--	--	--	--
Fruit Punch Juice (6 oz)	85	21g	--	--	--	--	--	--
FRUIT								
Whole Apple	78	20g	--	--	--	--	--	--
Apple Slices	30	8g	--	--	--	--	--	--
Applesauce	56	14g	--	--	--	--	--	--
Banana	110	30g	--	--	--	--	--	--
Diced Peaches	75	19g	--	--	--	--	--	--
Orange Wedges	83	20g	--	--	--	--	--	--
Strawberries, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--
Strawberry Applesauce Cup	90	23g	--	--	--	--	--	--
Raisins, Ind. Box	120	29g	-	-	-	-	-	-
Raisels, Tropical Flavor	130	29g	--	--	--	--	--	--
Craisins, Original	110	28g	-	-	-	-	-	-
Craisins, Raspberry Lemonade	110	27g	--	--	--	--	--	--
Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--

**K-8 A La Carte Items
2022-2023**

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
Snacks								
Brownie	189	34g	-	S	W	-	-	-
Cookie, Chocolate Candy, Small	100	18g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Chocolate Candy, Large	190	32g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Chocolate Chip, Small	100	18g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Chocolate Chip, Large	200	33g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Sugar, Small	110	18g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Sugar, Large	200	33g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Red Velvet	190	32g	-	S	W	E	-	-
Cookie, Chocolate	100	17g	D	S	W	E	-	-
Cookie, Sugar Iced	170	27g	D	S	W	E	-	-
Ice Cream, Fudge-O	90	20g	D	-	-	-	-	-
Ice Cream, Scooter Chocolate	170	26g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream, Scooter Strawberry	160	25g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Cone, Cookies N' Cream	140	24g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Cone, Crazy	140	26g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Cone, Twist	140	23g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Cup, Chocolate	80	12g	D	-	-	-	-	-
Ice Cream Cup, Vanilla	70	14g	D	-	-	-	-	-
Ice Cream Sandwich, Cookies & Cream	140	27g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Sandwich, Vanilla	140	27g	D	S	W	-	-	-
Ice Cream Twister, Cotton Candy	100	20g	D	-	-	-	-	-
Ice Cream Twister, Blue Rasp	90	23g	D	-	-	-	-	-
Giant Goldfish Cinnamon Grahams	120	19g	-	-	W	-	-	-
Crackers, Scooby Doo Bones	120	21g	-	S	W	-	-	-
Cheez-Its Cheese Crackers	100	14g	D	S	W	-	-	-
Crackers, Zoo Animal Shapes	120	22g	-	S	W	-	-	-
Crackers, Honey Graham 3 ct	90	17g	-	S	W	-	-	-
Crackers, Little Squares	90	17g	-	S	W	-	-	-
Cheetos Baked and Crunchy	120	16g	D	-	-	-	-	-
Funyuns	100	14g	D	-	-	-	-	-
Doritos Nacho Cheese	130	20g	D	-	-	-	-	-
POTATO CHIP KETTLE JALAPENO CHEDDAR	180	27g	D	-	-	-	-	-
POTATO CHIP KETTLE SALT & VINEGAR	180	28g	-	-	-	-	-	-
POTATO CHIP BAKED BBQ	110	19g	D	S	-	-	-	-
POTATO CHIP BAKED PLAIN	110	19g	-	S	-	-	-	-
POTATO CHIP BAKED SC & CHEDDAR	110	19g	D	S	-	-	-	-
POTATO CHIPS REGULAR BAKED	140	24g	-	S	-	-	-	-
POTATO CHIPS SC/ONION BAKED	140	24g	D	S	-	-	-	-
HONEY RST SUNFLOWER SEEDS	195	11g	-	-	-	-	-	-

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T
Snacks Continued								
POPCORN INDIANA SWEET & SALTY	130	20g	-	-	-	-	-	-
TOSTITOS ROUNDS	200	29g	-	-	-	-	-	-
SIMPLY CHEX CHEDDAR	130	22g	-	S	W	-	-	-
SIMPLY CHEX STRAWBERRY YOGURT	130	23g	D	S	W	-	-	-
SIMPLY CHEX CHOCOLATE CARAMEL	130	22g	-	S	W	-	-	-

Grain/Cereal Bars								
APPLE CINNAMON NUTRIGRAIN	150	30g	D	S	W	-	-	-
STRAWBERRY NUTRIGRAIN	150	30g	D	S	W	-	-	-
BLUEBERRY NUTRIGRAIN	150	30g	D	S	W	-	-	-
MARSHMALLOW RICE TREAT BAR	160	30g	D	S	-	-	-	-
RICE KRISPIES CONFETTI BAR	190	34g	D	S	-	-	-	-
COCOA PUFFS CEREAL BAR	160	30g	-	S	W	-	-	-
POP TART CHOC FUDGE FROSTED	100	36g	D	S	-	-	-	-
POP TART STRAWBERRY	170	36g	D	S	-	-	-	-

Beverages								
ORANGE TANGERINE SWITCH	120	30g	-	-	-	-	-	-
KIWI BERRY SWITCH	120	30g	-	-	-	-	-	-
FRUIT PUNCH SWITCH	120	30g	-	-	-	-	-	-
BLACK CHERRY SWITCH	120	30g	-	-	-	-	-	-
WATERMELON STRAWBERRY SWITCH	120	30g	-	-	-	-	-	-

JUICE								
Apple Juice Cup (4 oz)	60	14g	-	-	-	-	-	-
Fruit Punch Juice Cup (4 oz)	60	14g	-	-	-	-	-	-
Grape Juice Cup (4 oz)	80	19g	-	-	-	-	-	-
Orange Juice Cup (4 oz)	60	14g	-	-	-	-	-	-
Cherry Star Vegetable Juice	80	21g	-	-	-	-	-	-
Dragon Punch Vegetable Juice	90	22g	-	-	-	-	-	-
Wango Mango Vetetagle Juice	80	22g	-	-	-	-	-	-