School Nutrition Services

ASEP Carbohydrate and Allergens
2026-2027

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

ENTREE

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Animal Crackers, Jungle	120	20g	D	S	W	E	--	--	--	Muffin, Banana	229	39g	D	S	W	E	--	--	--
Cheetos Crunchy Cheese	120	16g	D	--	--	--	--	--	--	Muffin, Strawberry	226	38g	D	S	W	E	--	--	--
Cheezits	100	14g	D	S	W	--	--	--	--	Muffin, Chocolate Chip	229	39g	D	S	W	E	--	--	--
Cherry Vanilla Yogurt	80	15g	D	--	--	--	--	--	--	Simple Chex Chocolate Caramel	130	22 g	--	S	W	--	--	--	--
Doritos Nacho Cheese	130	20g	D	--	--	--	--	--	--	Simply Chex Strawberry Yogurt	130	23 g	D	S	W	--	--	--	--
Food & Nutrition Education Crackers	120	22g	D	--	W	E	--	--	--	Smoothie Loops	100	23g	--	--	W	--	--	--	--
French Toast Breakfast Bites	210	38g	--	S	W	--	--	--	--	Strawberry Yogurt	80	15g	D	--	--	--	--	--	--
Graham Squares	90	17g	--	S	W	--	--	--	--	String Cheese	60	1g	D	--	--	--	--	--	--
Maple Waffle Bites	100	22g	--	--	W	--	--	--	--	Sun Chip, Honey BBQ	140	19g	--	--	W	--	--	--	--
Muffin, Apple Cinnamon	224	38g	D	S	W	E	--	--	--	Tiger Bites	120	21g	--	S	W	--	--	--	--
Muffin, Blueberry	226	38g	D	S	W	E	--	--	--										

FRUITS

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Apple Slices	30	8g	--	--	--	--	--	--	--	Diced Peaches	75	19g	--	--	--	--	--	--	--
Apple, Whole	78	20g	--	--	--	--	--	--	--	Orange Wedges	83	20g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce	56	14g	--	--	--	--	--	--	--	Raisels, Tropical Flavor	130	29g	--	--	--	--	--	--	--
Banana	110	30g	--	--	--	--	--	--	--	Raisins, Ind. Box	120	29g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Original	110	28g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberries, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Raspberry Lemonade	110	27g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberry Applesauce Cup	90	23g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--	--	Zee Zees Mixed Fruit Cup-4.5 oz	80	19g	--	--	--	--	--	--	--

MILK

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Chocolate Skim Milk	110	19g	D	--	--	--	--	--	--	Plain Skim Milk	80	12g	D	--	--	--	--	--	--
Lactose-Free Plain Skim Milk	100	13g	D	--	--	--	--	--	--	Strawberry Skim Milk	110	19g	D	--	--	--	--	--	--
Plain 1% Milk	100	12g	D	--	--	--	--	--	--	Soy Milk, Plain									

JUICE

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Mango Splash (6.75 oz)	80	21g	--	--	--	--	--	--	--	Paradise Punch (6.75 oz)	80	21g	--	--	--	--	--	--	--

This institution is an equal opportunity provider, employer, and lender. Menu is subject to change without prior notice. *Tree Nut identifier is cautionary