School Nutrition Services

K-8 Carbohydrates 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
Alfredo Sauce w/ Penne	312	32 g	D	--	W	E	--	--	--
All American Bowl	488	56g	D	S	W	E	--	--	--
Aloha Bowl	361	31 g	D	S	W	--	--	--	--
BBQ Leg and Thigh	253	18g	--	--	--	--	--	--	--
Burrito, Verde Chicken and Cheese	347	41g	D	S	W	--	--	--	--
Burrito, Bean and Cheese Relleno	404	52g	D	S	W	--	--	--	--
Burrito Bowl, Beef	257	22g	--	--	--	--	--	--	--
Burrito Bowl, Beef and Cheese	371	27g	D	--	--	--	--	--	--
Burrito Bowl, Black Bean	295	53g	--	--	--	--	--	--	--
Cheese Dippers	290	28g	D	S	W	E	--	--	--
Cheese Pizza	310	30 g	D	S	W	--	--	--	--
Cheeseburger	361	31g	D	S	W	--	--	--	SE
Cherry Blossom Chicken	200	27 g	--	--	W	E	--	--	--
Chicken Chunk	190	13g	D	--	W	--	--	--	--
Chicken Filet Sandwich	340	41g	D	S	W	--	--	--	SE
Chicken Nuggets	280	13 g	--	S	W	--	--	--	--
Chicken, Popcorn	250	16 g	--	S	W	--	--	--	--
Corn Dog	240	30 g	--	S	W	E	--	--	--
Crispy Baked Drumstick	398	11g	--	--	W	--	--	--	--
Emergency, Spaghetti with Meatsauce IW	226	25g	--	--	W	E	--	--	--
Emergency, Macaroni and Cheese IW	288	30g	D	--	W	E	--	--	--
Fuel Up! Gourmet Sandwich Box	400	54 g	D	S	W	--	--	--	SE
Turkey & Cheese Hoagie	363	39 g	D	S	W	--	--	--	SE
Fresh Apple	78	20g	--	--	--	--	--	--	--
Carrot Sticks (Fosters) IW	20	5g	--	--	--	--	--	--	--
Giving Thanks Bowl	478	62g	D	S	W	E	--	--	--
Grilled Cheese, Spicey IW	345	31g	D	S	W	--	--	--	--
Grilled Cheese, Emergency IW	280	30g	D	S	W	--	--	--	--
Hamburger	380	27g	--	S	W	--	--	--	SE
Hula Burger	398	49g	--	S	W	--	--	--	SE
Mac & Cheese	299	33g	D	--	W	E	--	--	--
Mozzarella Sticks	415	33g	D	--	W	--	--	--	--
Nachos, Beef	381	37g	--	--	--	--	--	--	--
Nachos, Beef & Yellow Cheese	514	45g	D	--	--	--	--	--	--
Nachos, Yellow Cheese	527	48g	D	--	--	--	--	--	--
New Orleans Chicken	140	14g	--	S	W	--	--	--	SE
Pizza, Cheese (IW)	400	36g	D	--	W	--	--	--	--
Power Up! Lunch Box Smoothie	630	112g	D	S	W	--	--	--	SE
Smoothie (Mixed Berry)	140	28 g	D	--	--	--	--	--	--
Smoothie (Pineapple Mango)	150	30 g	D	--	--	--	--	--	--
Chicken Jerky Bites	70	7 g	--	--	--	--	--	--	--
Honey BBQ Sunchips	140	19 g	--	--	W	--	--	--	--
NC Education Crackers	100	18 g	--	--	W	--	--	--	--
Baby Carrots	20	5 g	--	--	--	--	--	--	--
Pizza, Pepperoni (IW)	410	36g	D	--	W	--	--	--	--
Rotini w/ Meat Sauce	381	29g	D	S	W	E	--	--	--
Sweet & Sour Popcorn chicken	266	24g	D	S	W	--	--	--	--
Sweet Teriyaki Grilled Chicken	234	17g	--	S	--	--	--	--	--
Sweet Teriyaki Popcorn Chicken	303	29g	--	S	W	--	--	--	--
Taco, Beef	361	24g	D	S	--	--	--	--	--
Taco, Chicken	341	24g	D	S	--	--	--	--	--
Taco, Veggie	160	34g	--	--	--	--	--	--	--
Tangerine Chicken	210	26g	--	S	W	E	--	--	--
Three Bean Chili IW	185	27 g	--	S	--	--	--	--	--
Turkey, Ham, & Cheese Croissant	320	31g	D	S	W	E	--	--	--
Walking Taco (Beef & Cheese) -Dorit	444	35g	D	--	--	--	--	--	--
Walking Taco (Beef & Cheese)-Fritos	494	31g	D	--	--	--	--	--	--
Woodle Ramen Cup	260	32g	--	S	W	--	--	--	--
Pulled BBQ Chicken	208	16 g	--	S	--	--	--	--	--
BBQ Pulled Pork	204	2 g	--	--	--	--	--	--	--
BBQ Pulled Chicken	208	16 g	--	S	--	--	--	--	--
Sabroso Chicken	409	5g	--	--	--	--	--	--	--

School Nutrition Services

K-8 Carbohydrates 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
Meatballs (Beef)	151	2 g	--	--	--	--	--	--	--	Parfait, Apple	360	65g	D	--	W	--	--	--	--
Meatball w/ Teriakyi	201	14g	--	S	W	--	--	--	--	Pizza, Supreme	359	31g	D	S	W	--	--	--	--
Meatball Sub	378	35g	D	S	W	--	--	--	SE	Herb Roasted Chicken	365	2g	--	--	--	--	--	--	--
Mozzarella Sticks	415	33g	D	--	W	--	--	--	--										
Nachos, Beef	381	37g	--	--	--	--	--	--	--										
Nachos, Beef & Yellow Cheese	514	45g	D	--	--	--	--	--	--										

VEG 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
Plant Based Bolognese	110	13g	--	S	--	--	--	--	--	4oz Cherry Vanilla Yogurt OR	80	15g	D	--	--	--	--	--	--
Plant Based Taco Filling (Pea Protein)	85	4g	--	--	--	--	--	--	--	4oz Strawberry Yogurt	80	15g	D	--	--	--	--	--	--
Hummus/Sunflower Seeds/Tostitos	510	54g	--	--	--	--	--	--	--	Mozzarella String Cheese	60	1g	D	--	--	--	--	--	--
Hummus Cup (Original or Red Pepper)	110	18g	--	--	--	--	--	--	--	Cheez Its	100	15g	D	S	W	--	--	--	--
Hummus Cup (Taco)	120	18g	--	--	--	--	--	--	--	Crunch & Crave Churro	110	21g	--	--	W	--	--	--	--
Sunflower Kernels, Honey Rstd 1.2oz	190	11g	--	--	--	--	--	--	--	Vegetarian Bag	586	55g	D	--	--	--	--	--	--
Tostito Rounds	200	29g	--	--	--	--	--	--	--	Cheese Dip, Mucho Queso	190	15g	D	--	--	--	--	--	--
Wowbutter & Grape Jelly Sandwich	540	53g	D	S	W	--	--	--	--	Tostito Rounds	200	29g	--	--	--	--	--	--	--
Veggie Pinwheel	300	34g	D	S	W	--	--	--	--	Sunflower Kernels, Honey Rstd 1.2oz	190	11g	--	--	--	--	--	--	--
Yogurt Bag (1 yogurt, may include)	360	55g	D	S	W	--	--	--	--	Wowbutter & Strawberry Jam	570	49g	D	S	W	--	--	--	--

GRAIN

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Artisan Roll	140	28g	--	--	W	--	--	--	--	Mexican Rice	116	20g	--	--	--	--	--	--	--
Brown Rice	85	18g	--	--	--	--	--	--	--	Onion Rings	180	28g	D	--	W	--	--	--	--
Cinnamon Roll	270	36g	D	S	W	E	--	--	--	Pumpkin Bread	260	43g	D	S	W	E	--	--	--
Dutch Waffle	300	43g	D	S	W	E	--	--	--	Texas Toast	100	14g	D	S	W	--	--	--	--
Fried Rice	110	21g	--	S	--	--	--	--	--	Tidewater Carolina Gold Rice	159	36g	--	--	--	--	--	--	--
Garlic Breadstick	110	17g	D	--	W	--	--	--	--	Gluten Free Dinner Roll	130	17 g	--	--	--	E	--	--	--
Garlic Knot	170	27g	D	S	W	E	--	--	--	Sweet Potato Swirl Roll	240	38 g	--	S	W	--	--	--	--
Hamburger Bun	150	28g	--	S	W	--	--	--	SE	Gluten Free Hamburger Bun	257	47 g	--	--	--	--	--	--	--
Hushpuppies	150	21g	D	S	W	E	--	--	--	Soft Pretzel	150	30g	--	S	W	--	--	--	--
Lo Mein (1/2 cup)	65	13g	--	S	W	--	--	--	--	Cornbread Stuffing	154	20 g	--	S	W	--	--	--	--

School Nutrition Services

K-8 Carbohydrates and Allergens
2026-2027

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

VEGETABLES

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Beans, Brown Baked	140	30g	--	--	--	--	--	--	--	Seasoned Mixed Vegetables	74	15g	--	--	--	--	--	--	SE
Beans, Fiesta Black	101	18g	--	--	--	--	--	--	--	Seasoned Potato Roasters	123	17g	--	S	--	--	--	--	--
Beans, Seasoned Pinto	101	19g	--	--	--	--	--	--	--	Steamed Broccoli, Seasoned	32	4g	--	--	--	--	--	--	SE
Carrots w/Ranch Dip	97	11g	D	S	--	E	--	--	--	Sweet Kernel Corn	72	16g	--	--	--	--	--	--	--
Carrots, Glazed Coin	33	7 g	--	S	--	--	--	--	--	Sweet Plantain 1/2 Cup	100	20g	--	S	--	--	--	--	--
Carrot Snack Pack	20	5g	--	--	--	--	--	--	--	Sweet Plantain 1 Cup	200	40g	--	S	--	--	--	--	--
Cucumber w/ Ranch Dip	147	3 g	D	--	--	--	--	--	--	Sweet Potato Crinkle Cut	160	24g	--	S	--	--	--	--	--
Cucumber w/ Tajin	12	3g	--	--	--	--	--	--	--	Tomato Soup	119	21g	D	--	--	--	--	--	--
Green Beans, Seasoned	28	5g	--	--	--	--	--	--	SE	Vegetable Juice, Punch 4.23	60	14g	--	--	--	--	--	--	--
Marinara Dipping Sauce	29	5g	--	--	--	--	--	--	--	Vegetable Juice, Mango 4.23	60	14g	--	--	--	--	--	--	--
Potato, Wedges	123	20g	--	--	--	--	--	--	--	Stir Fry Vegetables	40	8g	--	--	--	--	--	--	--
Potatoes, Crinkle Cut	116	20g	--	S	--	--	--	--	--	Cucumber & Tomato Salad	44	9g	--	--	--	--	--	--	--
Potatoes, Mashed	85	17g	D	--	--	--	--	--	--	Corn and Tajin	90	17g	D	--	--	--	--	--	--
Potato, Stright cut	100	15g	--	S	--	--	--	--	--	Whole Sweet Potato	160	38g	--	--	--	--	--	--	--
Refried Beans	200	24g	--	--	--	--	--	--	--	Sweet Potato Casserole	342	76g	--	S	--	--	--	--	--
Salad, Caesar Side	195	6g	D	S	W	--	F	--	--										

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, Fresh	30	8g	--	--	--	--	--	--	--	Peaches, Diced	60	15g	--	--	--	--	--	--	--
Apple, Whole, Fresh	78	20g	--	--	--	--	--	--	--	Peach Smoothie	30	8g	--	--	--	--	--	--	--
Apple Crisps, Dried	42	10g	--	--	--	--	--	--	--	Pear, Fresh Whole	75	19g	--	--	--	--	--	--	--
Apple, Hot Spiced	103	21g	--	S	--	--	--	--	--	Pears, Diced	125	35g	D	--	--	--	--	--	--
Apple Crisp, Oat Topping	132	27g	--	S	W	--	--	--	--	Pear Crisp, Oat Topping	101	26g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Indv. Cup	50	14g	--	--	--	--	--	--	--	Pineapple, Dried	76	20g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Portion Cup	56	14g	--	--	--	--	--	--	--	Pineapple Tidbits	157	35g	--	S	W	--	--	--	--
Applesauce, Blue Raspberry	50	14g	--	--	--	--	--	--	--	Raisins, Indv. Box	140	35g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Strawberry	90	23g	--	--	--	--	--	--	--	Raisels, Tropical Flavor	80	18g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Peach	60	15g	--	--	--	--	--	--	--	Stawberry Banana Smoothie	120	29g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Watermelon	50	14g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberry, Fresh Slices	130	29g	--	--	--	--	--	--	--
Cantaloupe, Fresh Cubed	28	7g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberry, Indv. Cup	130	36g	D	--	--	--	--	--	--
Craisins, Original	110	28g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberry, Portion Cup	29	6g	--	--	--	--	--	--	--

School Nutrition Services

K-8 Carbohydrates and Allergens
2026-2027

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

FRUIT

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--	--	Watermelon, Fresh Cubed	90	22g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Raspberry Lemonade	110	27g	--	--	--	--	--	--	--	Trail Mix- Honey Cranberry	270	36g	--	--	--	--	--	--	--
Fruit Cocktail	73	19g	--	--	--	--	--	--	--	Raisels, Grape	130	29g	--	--	--	--	--	--	--
Grapes, Fresh	64	16g	--	--	--	--	--	--	--	Raisels, Sour Watermelon	130	29g	--	--	--	--	--	--	--
Mandarin Oranges	76	20g	--	--	--	--	--	--	--	Watermelon w/ Tajin	33	9g	--	--	--	--	--	--	--
Mango, diced Cup	70	17g	--	--	--	--	--	--	--	Pineapple Dole Whip	148	27g	--	S	--	--	--	--	--
Mango Pineapple Smoothie	130	36g	D	--	--	--	--	--	--	Satsuma Orange	83	20g	--	--	--	--	--	--	--
Mixed Fruit Cup	50	13g	--	--	--	--	--	--	--	Mini Apple Parfait	106	22g	D	--	W	--	--	--	--
Mixed Wild Berry Cup	90	20g	--	--	--	--	--	--	--	Mini Berry Parfait	122	25g	D	--	W	--	--	--	--
Orange, Fresh wedge	83	20g	--	--	--	--	--	--	--										
Papaya Mango Cup	60	15g	--	--	--	--	--	--	--										
Plum, Whole	30	8g	--	--	--	--	--	--	--										

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
Plain 1% Milk	100	12g	D	--	--	--	--	--	--	Lactose-Free Plain Skim Milk	100	13g	D	--	--	--	--	--	--
Plain Skim Milk	80	12g	D	--	--	--	--	--	--	Soy Milk, Plain	130	13g	--	S	--	--	--	--	--
Chocolate Skim Milk	110	19g	D	--	--	--	--	--	--	Soy Milk, Vanilla	140	17g	--	S	--	--	--	--	--
Strawberry Skim Milk	110	19g	D	--	--	--	--	--	--										

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
Apple Juice Cup 4.23 oz	60	14g	--	--	--	--	--	--	--	Orange Tangerine Juice Cup 4.23oz	60	15g	--	--	--	--	--	--	--
Berry Juice Cup 4.23oz	60	17g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberry Kiwi Juice Cup 4.23oz	60	14 g	--	--	--	--	--	--	--
Italian Ice, Green Apple	90	22g	--	--	--	--	--	--	--	Mango Splash (6 oz)	85	20 g	--	--	--	--	--	--	--
Italian Ice, Cherrymoji	90	22g	--	--	--	--	--	--	--	Paradise Punch (6 oz)	85	21g	--	--	--	--	--	--	--
Italian Ice, Cherrysarus Rex	90	22g	--	--	--	--	--	--	--										

School Nutrition Services

K-8 Carbohydrates and Allergens
2026-2027

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

SLUSHIES

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Raspberry Passion Fruit	60	15g	--	--	--	--	--	--	--	Berry Berry Blue	80	19g	--	--	--	--	--	--	--
Blue Raspberry	60	15g	--	--	--	--	--	--	--	Razz A Dazzle	60	15g	--	--	--	--	--	--	--
Cherry Limeade	60	15g	--	--	--	--	--	--	--	Tropical Trio	80	20g	--	--	--	--	--	--	--
Paradise Punch	60	16g	--	--	--	--	--	--	--										

A LA CARTE DRINKS

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Switch, Black Cherry	120	30g	--	--	--	--	--	--	--	Smoothie, Mango Pineapple	150	30g	D	--	--	--	--	--	--
Switch, Fruit Punch	120	30g	--	--	--	--	--	--	--	Smoothie, Peach	125	35g	D	--	--	--	--	--	--
Switch, Kiwi Berry	120	30g	--	--	--	--	--	--	--	Smoothie, Strawberry Banana	130	36g	D	--	--	--	--	--	--
Switch, Watermelon	120	30g	--	--	--	--	--	--	--	Smoothie, Mixed Berry	140	33g	D	--	--	--	--	--	--
Switch, Orange Tangerine	120	30g	--	--	--	--	--	--	--										

A LA CARTE ICE CREAM

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Ice Cream, Vanilla Sandwich*	130	26 g	D	S	W	--	--	--	--	JonnyPop, Rainbow Junior	40	6 g	--	--	--	--	--	--	--
Ice Cream, Fudge Bar*	120	23 g	D	--	--	--	--	--	--	JonnyPop, Cherry Freezer Pop	60	15 g	--	--	--	--	--	--	--
Ice Cream, Mayfield Fudge Bar	100	22 g	D	--	--	--	--	--	--	JonnyPop, Banana & Cream Junior	50	10 g	D	--	--	--	--	--	--
Ice Cream, Orange Dream Bar*	90	20 g	D	--	--	--	--	--	--	JonnyPop, Rainbow Junior Mini	25	3 g	--	--	--	--	--	--	--
Ice Cream, Strawberry Fruit Bar	110	29 g	--	--	--	--	--	--	--	JonnyPop, Mixed Berry Freezer Pop	60	15 g	--	--	--	--	--	--	--
Ice Cream, Orange Cream Bar	80	16 g	D	--	--	--	--	--	--	JonnyPop, Tripple Berry & Cream	50	11 g	--	--	--	--	--	--	--
Ice Cream, Chocolate Éclair*	180	27 g	D	S	W	--	--	--	--	Ice Cream, Birthday Cake Cone*	150	29 g	D	S	W	--	--	--	--
Ice Cream, Strawberry Shortcake*	180	27 g	D	S	W	--	--	--	--	Ice Cream,Vanilla & Choc Cone*	170	31 g	D	S	W	--	--	--	--
Ice Cream, Cookies and Cream Sandwich	140	29 g	D	S	W	--	--	--	--										

School Nutrition Services

K-8 Carbohydrates and Allergens
2026-2027

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

A LA CARTE SNACKS

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Brookee	150	23g	D	S	W	E	--	--	--	Potato Chip, Original .875 oz	100	19g	--	S	--	--	--	--	--
Brownie	189	34 g	--	S	W	--	--	--	--	Sun Chip, Honey BBQ	140	19g	--	--	W	--	--	--	--
Cookie, Chocolate Candy, Small	100	18 g	--	S	W	E	--	--	--	Popcorn, White Cheddar	70	9g	D	--	--	--	--	--	--
Cookie, Chocolate Candy, Large	190	32 g	--	S	W	E	--	--	--	Tostitos Rounds	200	29g	--	--	--	--	--	--	--
Cookie, Chocolate Chip, Small	100	18 g	--	S	W	E	--	--	--	Simply Chex, Chocolate Caramel	130	22g	--	S	W	--	--	--	--
Cookie, Chocolate Chip, Large	200	33 g	--	S	W	E	--	--	--	Simply Chex, Strawberry Yogurt	130	23g	D	S	W	--	--	--	--
Cookie, Sugar, Small	110	18 g	--	S	W	E	--	--	--	Nutrigrain Bar, Apple	150	30g	D	S	W	--	--	--	--
Cookie, Red Velvet	190	32 g	--	S	W	E	--	--	--	Nutrigrain Bar, Blueberry	150	30g	D	S	W	--	--	--	--
Pudding, Chocolate	80	18g	D	--	--	--	--	--	--	Nutrigrain Bar, Strawberry	150	30g	D	S	W	--	--	--	--
Pudding, Vanilla	80	18g	D	--	--	--	--	--	--	Rice Krispies Bar	160	30g	D	S	--	--	--	--	--
Cheeto, Baked Crunchy	120	16g	D	--	--	--	--	--	--	Rice Krispies Bar Chocolate Chip	190	34g	D	S	--	--	--	--	--
Cheeto, Crunchy Hot	90	13g	D	--	--	--	--	--	--	Rice Krispies Bar Confetti	170	32g	D	S	--	--	--	--	--
Cheeto, Flamin Hot	130	20g	D	--	--	--	--	--	--	Rice Krspies Bar Mini	50	9g	D	S	--	--	--	--	--
Cracker, Cheez Its	100	14g	D	S	W	--	--	--	--	Poptart Chocolate Fudge	170	36g	--	S	W	--	--	--	--
Cracker, Educational Grahams	120	22g	D	--	W	E	--	--	--	Poptart Strawberry	170	36g	--	S	W	--	--	--	--
Cracker, Zoo Animal	120	22g	--	S	W	--	--	--	--	Apple Crisp Snacks	125	10g	--	--	--	--	--	--	--
Doritos, Nacho Cheese 1 oz	130	20g	D	--	--	--	--	--	--	Fruit Roll Up, Crazy Color	50	11g	--	--	--	--	--	--	--
Doritos, Spicy Sweet Chili 1 oz	130	20g	--	S	W	--	--	--	--	Fruit Roll Up, Strawberry	50	11g	--	--	--	--	--	--	--
Doritos, Flamas 1 oz	130	20g	D	--	--	--	--	--	--	Craisins, Raspberry Lemon	110	27g	--	--	--	--	--	--	--
Funyons, Baked	100	14g	D	--	--	--	--	--	--	Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--	--
Jack Links- Sweet BBQ Chicken	70	7g	--	--	--	--	--	--	SE	Welches, Berries & Cherries	130	32g	--	--	--	--	--	--	--
Potato Chip, Kettle Jalapeno Cheddar	180	27g	D	--	--	--	--	--	--	Welches, Mixed Fruit	130	32g	--	--	--	--	--	--	--
Potato Chip, Kettle Salt & Vinegar	180	28g	--	--	--	--	--	--	--	Sun Chip, Honey BBQ	140	22 g	--	--	W	--	--	--	--
Potato Chip, Baked BBQ .875oz	110	19g	D	S	--	--	--	--	--	Fritos, Fun Sized 0.75 oz	120	12 g	--	--	--	--	--	--	--
Potato Chip, Baked Sour Cream & Onion	100	17g	D	S	--	--	--	--	--	Lemon Blueberry Cracker	120	21 g	D	S	W	--	--	--	--
Potato Chip, Original 1.13 oz	140	24g	--	S	--	--	--	--	--	Pringles Mingles, Pizza	110	18g	D	--	--	--	--	--	--

School Nutrition Services

K-8 Carbohydrates and Allergens
2026-2027

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

CONDIMENTS

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
BBQ Sauce Cup	35	8 g	--	S	--	--	--	--	--	Lettuce w/Diced Tomatoes	17	3g	--	--	--	--	--	--	--
Birria Sauce	64	5g	--	--	--	--	--	--	--	Lettuce, Tomato & Pickle	9	2g	--	--	--	--	--	--	--
Black Pepper Packet	0	0 g	--	--	--	--	--	--	--	Mambo Dipping Cup	50	13g	--	--	--	--	--	--	--
Caesar Dressing Cup	210	1g	D	S	--	--	F	--	--	Mango Habanero Suace	35	9g	--	--	--	--	--	--	--
Chicken Dippin' Sauce	130	6 g	--	--	--	--	--	--	--	Margarine Cup	25	0g	--	S	--	--	--	--	--
Creamy Coleslaw (1/4 cup condiment)	85	10 g	--	--	--	E	--	--	--	Mayonnaise Packet	40	1g	--	--	--	E	--	--	--
Dynamite Cup	130	3g	--	--	--	E	--	--	--	Mustard Packet	4	0g	--	--	--	--	--	--	--
Gochujang Sweet Chili Sauce	60	14g	--	--	--	--	--	--	SE	Pickle Aioli	120	2g	D	S	--	E	--	--	--
Guacamole	43	2 g	--	--	--	--	--	--	--	Ranch Dressing, Indv. Cup	70	1g	D	S	--	E	--	--	--
Honey Mustard Cup	130	4g	--	S	--	E	--	--	--	Ranch Dressing, 1oz Cup	70	1g	D	S	--	E	--	--	--
Honey BBQ	45	10g	--	--	--	--	--	--	--	Pico de Gallo	17	3g	--	--	W	--	--	--	--
Honey Mustard Cup	130	4g	--	S	--	E	--	--	--	Sabor Mexican Hot Sauce	2	0g	--	S	--	--	--	--	--
Honey Packet	45	12 g	--	--	--	--	--	--	--	Salsa Cup	25	5g	--	--	--	--	--	--	--
Hot Sauce	0	0 g	--	--	--	--	--	--	--	Sour Cream	60	1g	D	--	--	--	--	--	--
Italian Dressing , cup (portioned)	15	3g	--	--	--	--	--	--	--	Sriracha Hot Chili Sauce	6	1g	--	--	--	--	--	--	--
Jalapeno Peppers	0	1 g	--	--	--	--	--	--	--	Sweet and Sour Sauce	50	13g	--	S	W	--	--	--	--
Jelly, Strawberry	30	8g	--	--	--	--	--	--	--	Syrup	120	32g	--	--	--	--	--	--	--
Jelly, Grape	35	9 g	--	--	--	--	--	--	--	Taco Sauce	5	1g	--	S	W	--	--	--	--
Ketchup Packet	10	3 g	--	--	--	--	--	--	--	Vinegar Packet	0	0g	--	--	--	--	--	--	--
Korean BBQ Sauce	35	8g	--	S	--	--	--	--	--	Gravy	25	4g	D	S	W	E	--	--	--