School Nutrition Services

K-12 Breakfast 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
Apple Cinnamon Texas Toast	310	44g	D	S	W	--	--	--	--	French Toast Sticks	240	38 g	D	S	W	E	--	--	--
Apple Frudle Stick	265	45g	D	--	W	--	--	--	--	Froot Loop Waffle	180	32g	D	S	W	E	--	--	--
Bagel, Chicken Sausage and Cheese	287	33g	D	S	W	--	--	--	--	Maple Pancake Wrap	200	17g	--	S	W	E	--	--	--
Biscuit, Chicken Patty	280	37g	D	S	W	--	--	--	--	Mini Maple Pancake Chicken Bites	150	17 g	--	S	W	E	--	--	--
Biscuit, Chicken Sausage	260	29g	D	S	W	--	--	--	--	Muffin, Apple Cinnamon	224	38g	D	S	W	E	--	--	--
Bread, Banana	260	45g	D	S	W	E	--	--	--	Muffin, Banana	229	39 g	D	S	W	E	--	--	--
Bread, Blueberry	270	45g	D	S	W	E	--	--	--	Muffin, Blueberry	226	38g	D	S	W	E	--	--	--
Bread, Cocoa	250	43g	D	S	W	E	--	--	--	Muffin, Chocolate Chip	229	39g	D	S	W	E	--	--	--
Bread, Lemon	230	44g	D	S	W	E	--	--	--	Muffin, Strawberry	226	38 g	D	S	W	E	--	--	--
Bread, Pumpkin	260	43g	D	S	W	E	--	--	--	Muffin, Strawberry	226	38 g	D	S	W	E	--	--	--
Breakfast Bites, French Toast	210	38g	--	S	W	--	--	--	--	Pancake, Blueberry	210	35g	D	S	W	E	--	--	--
Breakfast Bun, IW	250	39g	D	S	W	E	--	--	--	Pancake, Chocolate Chip	220	37 g	D	S	W	E	--	--	--
Breakfast Croissant	190	19g	D	S	W	E	--	--	--	Pancake, Confetti	200	36g	D	S	W	E	--	--	--
Chicken and Waffle Sandwich	370	40g	D	S	W	E	--	--	--	Pancake, Maple	200	35 g	D	S	W	E	--	--	--
Cinnamon Crumble	310	48g	D	S	W	E	--	--	--	Pancake, Strawberry	200	38g	D	S	W	E	--	--	--
Cinnamon Crunch Square	260	41g	D	--	W	--	--	--	--	Raspberry Sweet Roll	220	38g	--	S	W	--	--	--	--
Cinnamon Rolls (IW)	240	38g	--	S	W	--	--	--	--	Sweet Potato Swirl Roll	240	38 g	--	S	W	--	--	--	--
Cinnamon Swirl Sausage Sandwich	286	27g	D	S	W	--	--	--	--	Waffle, Cinnamon	200	30g	D	--	W	E	--	--	--
Dunkin Stick	300	48g	D	S	W	E	--	--	--	Waffle, Maple	250	37g	D	--	W	E	--	--	--
Egg Meck Muffin	270	25g	D	S	W	E	--	--	--	Donut, Apple Cider	260	40 g	D	S	W	E	--	--	--
Fiesta Egg Croissant	180	19g	D	S	W	E	--	--	--	Breakfast Cheese Stick	160	18 g	D	--	W	--	--	--	--

CEREAL

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 NutriGrain Bar	150	30g	D	S	W	--	--	--	--	Honey Bunches of Oats, Honey Crunch	110	23 g	--	--	W	--	--	--	--
Blueberry NutriGrain Bar	150	30g	D	S	W	--	--	--	--	Lucky Charms Cereal	110	23 g	--	S	--	--	--	--	--
Cheerios, Honey	110	22g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberry NutriGrain Bar	150	30 g	D	S	W	--	--	--	--
Cheerios, Original	100	21g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberry Frosted Shredded Wheat	100	23 g	--	--	W	--	--	--	--
Chex, Blueberry	120	23g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberry Banana Loops	100	23 g	--	--	W	--	--	--	--
Chex, Cinnamon	120	23g	--	--	--	--	--	--	--	Maple Waffle Bites	100	22 g	--	--	W	--	--	--	--

School Nutrition Services

K-12 Breakfast Carbohydrates and Allergens
2026-2027

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

CHEESE

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Cheddar Cheese, Cubes	90	0g	D	--	--	--	--	--	--	Mozzarella Cheese	60	0 g	D	--	--	--	--	--	--
Colby Jack Cheese	110	0g	D	--	--	--	--	--	--										

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
Apple Crisp	183	46g	--	--	--	--	--	--	--	Mixed Wild Berry Cup	90	20g	--	--	--	--	--	--	--
Apple Crisps, Dried	42	10g	--	--	--	--	--	--	--	Orange, Fresh wedge	83	20g	--	--	--	--	--	--	--
Apple, Hot Spiced	103	21g	--	S	--	--	--	--	--	Papaya Mango Cup	60	15g	--	--	--	--	--	--	--
Apple, Slices, Fresh	30	8g	--	--	--	--	--	--	--	Peach Smoothie	125	35g	D	--	--	--	--	--	--
Apple, Whole, Fresh	78	20g	--	--	--	--	--	--	--	Peaches, Diced	75	19g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Indv. Cup	50	14g	--	--	--	--	--	--	--	Pear, Fresh Whole	101	26g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Portion Cup	56	14g	--	--	--	--	--	--	--	Pears, Diced	76	20g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Strawberry Indv Cup	90	23g	--	--	--	--	--	--	--	Pineapple Tidbits	80	18g	--	--	--	--	--	--	--
Applesauce, Watermelon Indv Cup	50	14g	--	--	--	--	--	--	--	Pineapple, Dried	140	35g	--	--	--	--	--	--	--
Banana, Fresh	110	30g	--	--	--	--	--	--	--	Plum, Whole	30	8g	--	--	--	--	--	--	--
Cantaloupe, Fresh Cubed	28	7g	--	--	--	--	--	--	--	Raisels, Grape	130	29g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Original	110	28g	--	--	--	--	--	--	--	Raisels, Tropical Flavor	130	29g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Raspberry Lemonade	110	27g	--	--	--	--	--	--	--	Raisels, Watermelon	130	29g	--	--	--	--	--	--	--
Craisins, Strawberry	110	28g	--	--	--	--	--	--	--	Raisins, Indv. Box	120	29g	--	--	--	--	--	--	--
Fruit Cocktail	73	19g	--	--	--	--	--	--	--	Stawberry Banana Smoothie	130	36g	D	--	--	--	--	--	--
Fruited Gelatin	113	29g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberry, Fresh Slices	29	6g	--	--	--	--	--	--	--
Grapes, Fresh	64	16g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberry, Indv. Cup	90	22g	--	--	--	--	--	--	--
Mandarin Oranges	76	20g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberry, Portion Cup	113	29g	--	--	--	--	--	--	--
Mango Pineapple Smoothie	130	36g	D	--	--	--	--	--	--	Watermelon, Fresh Cubed	33	9g	--	--	--	--	--	--	--
Mango, diced Cup	70	17g	--	--	--	--	--	--	--	Zee Zee Trail Mix- Honey Cranberry	270	36g	--	--	--	--	--	--	--
Mixed Fruit Cup, Del Monte	50	13g	--	--	--	--	--	--	--	Satsuma Orange	83	20	--	--	--	--	--	--	--

VEGETABLE

Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE	Menu Item Name	Cal	Carb	D	S	W	E	F	T	SE
Potato, Hashbrown	130	15	--	S	--	--	--	--	--										

School Nutrition Services

K-12 Breakfast Carbohydrates and Allergens
2026-2027

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

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
Apple Juice Cup 4.23 oz	60	14g	--	--	--	--	--	--	--	Orange Tangerine Juice Cup 4.23oz	60	15g	--	--	--	--	--	--	--
Berry Juice Cup 4.23oz	60	17g	--	--	--	--	--	--	--	Paradise Punch (6 oz)	85	21g	--	--	--	--	--	--	--
Mango Splash (6 oz)	85	20g	--	--	--	--	--	--	--	Strawberry Kiwi Juice Cup 4.23oz	60	14g	--	--	--	--	--	--	--

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