

Elementary Lunch Nutritionals

Elementary, Lunch

RDA Dataset - Amarillo Standard

Serving Group - K-5

* Total Fat not to exceed 30 percent of actual total food energy over a school week. Saturated Fat should be less than 10 percent of actual total food energy over a school week.

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Entrees															
Beef, Crispy Taco (Elem) (1 ea.)	356.961	24.762	6.942	4.424	44.800	723.703	15.335	1.680	0.000	17.073	2.174	182.767	151.892	759.462	0.816
Beef, Ground & Macaroni (3/4 c.)	283.000	10.670	4.400	0.000	51.000	193.000	26.140	2.500	0.000	19.960	3.320	40.000	0.000	718.000	13.900
BBQ on Bun (1 ea.)	282.074	8.000	3.200	0.000	21.000	849.482	40.378	2.200	0	13.000	2.520	124.000	6.000	30.000	0.720
Burrito, Fernando (Elem) (1 ea.)	260.000	11.000	3.600	0.000	15.000	555.000	31.000	2.000	0	10.000	2.800	42.000	153.200	766.000	3.000
Cheeseburger (Elem) (1 ea.)	396.013	19.786	8.532	0	47.506	888.853	32.77	3.932	4	20.823	2.892	369.293	61.894	309.469	0.591
Chicken Broccoli Alfredo	269	8.55	1.51	0	19.5	293.5	34.15	3.37	0	14.34	2.74	136.5	24.906	376.5	47.05
Chicken Pot Pie (1 ser)	355.695	14.142	5.310	0.000	47.917	1002.431	37.510	3.178	0.000	20.306	3.159	243.532	168.948	844.876	7.227
Chicken, Fajita (Elem) (1 serv.)	155.000	7.000	1.660	1.650	22.460	582.000	12.070	1.140	0.000	11.040	0.000	137.630	83.200	424.330	0.000
Chicken Fried Steak (1 ea.)	259.995	14.000	4.500	0	34.999	789.985	19.000	2.000	0	16.000	2.700	39.999	2.000	99.998	1.200
Chicken, Grilled on Bun W/ Let & Tom (1 ea.)	224.870	7.045	1.507	0	46.049	401.459	23.201	1.412	0	18.342	2.609	119.553	44.945	320.265	3.519
Chicken Nugget E (5 ea.)	200.000	11.000	2.500	0.000	55.000	510.000	13.000	1.000	0	13.000	1.800	20.000	0.000	0.000	0.000
Chicken Rings (5 ea.)	215.000	12.000	3.000	0.000	20.000	700.000	15.000	2.000	0.000	14.000	2.000	45.000	0.000	130.000	0.000
Chicken BBQ - E (1 ser)	416.667	25.494	8.000	0.000	86.667	715.000	20.139	0.333	0.000	25.333	0.597	6.667	48.333	130.556	0.389
Corn Dog, Mini (6 ea.)	311.092	17.060	4.014	0	45.158	792.782	31.109	2.007	0	9.032	1.806	40.141	0	0	18.063
Dinosaurs (1 c.)	210.000	4.500	1.500	0.000	5.000	890.000	37.000	3.000	0.000	7.000	1.400	80.000	80.000	400.000	0.000
Enchiladas, Cheese (Elem) (2 ea.)	274.837	13.742	7.558	0	34.355	745.495	24.048	3.436	0	10.306	0.618	302.320	0	910.397	6.871
Fish Treasures (Elem) (4 ea.)	267.608	13.380	2.573	0.000	30.878	370.534	17.497	1.029	0	18.527	0.741	205.852	0.000	0.000	0.000
Fish Sticks (4 ea)	250.000	10.000	1.500	0.000	50.000	390.000	23.000	1.000	1.000	15.000	1.440	20.000	0.000	100.000	0.000

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Hamburger (Elem) (1 ea.)	262.183	13.084	5.011	0.000	27.400	506.731	23.768	1.932	0	13.461	2.532	118.233	8.278	41.390	0.591
Hot Dog on Bun (1 ea.)	266.841	16.719	5.895	1.474	34.386	779.470	19.965	0.000	0	8.895	1.434	79.649	0.000	0.000	0.000
Hot Dog W/Chili (1 ea.)	295.000	17.750	6.250	1.500	37.500	940.000	23.500	1.000	0.500	10.000	0.800	80.000	1.000	100.000	0.000
Han & Noodle Pasta (1c.)	382.022	25.418	12.02	1.012	82.584	1963.043	12.23	1.69	0	31.058	0.594	641.725	33.758	168.881	1.844
Lasagna Cheese & Breadstick (Elem) (1 ser)	364.653	15.049	7.915	0	40.45	1196.881	37.78	2.221	0	21.18	2.288	441.943	136.9	954.5	13.68
Meatloaf Baked (LR) (2 1/2 oz)	127.017	9.976	3.313	0	44.374	227.238	2.019	0.631	0	8.735	1.203	26.378	29.901	141.353	2.466
Macaroni & Cheese (Elem) (3/4 c.)	234.328	8.239	2.922	1.094	7.89	447.548	30.18	1.072	0.72	9.498	1.267	148.29	57.03	285.15	0.072
Pizza, Cheese (Elem) (1 slice)	339.993	11.000	2.500	0	20.000	609.988	41.999	4.000	0	17.000	2.700	299.994	399.992	1999.96 2	0
Pizza, Pepperoni (Elem) (1 slice)	320.000	11.000	3.000	0.000	20.000	710.000	37.000	2.000	0	17.000	0.486	250.000	80.000	400.000	0.000
Potato, Broccoli/Cheese (1 ea.)	368.630	5.732	1.911	0	0.000	455.140	71.864	9.118	0	8.454	3.058	54.280	50.000	257.380	90.693
Ravioli, Cheese (1 c.)	219.167	4.167	2.333	0.000	11.667	943.334	37.500	4.000	0	8.167	1.980	100.000	126.667	633.334	4.500
Rib B Que on Bun (1 ea.)	353.850	11.970	3.540	0.000	32.070	1042.650	46.910	1.910	0	16.760	2.650	126.460	24.050	120.250	1.080
Salad, Chef Chicken E (1 serv.)	483.000	22.200	4.530	3.000	40.000	876.000	30.930	8.200	0.000	23.910	6.750	280.000	1112.000	6083.00 0	33.250
Salad, Chef Ham E (1 ea.)	408.000	20.310	5.800	3.110	42.390	1974.000	24.120	7.200	0.000	33.460	5.980	240.000	1112.000	6083.00 0	32.500
Salad, Chef Turkey (E) (1 serv.)	341.071	22.316	4.831	3.094	272.805	1211.544	9.005	1.543	1.18	24.112	2	216.956	301.4	2672.5	15.803
Salad, Chef Vegetarian E (1 ea.)	289.497	18.939	4.672	1.628	491.115	543.98	10.53	1.44	0.645	17.608	2.463	128.14	232.958	2090.32	9.434
Salisbury Steak W/Gravy (1 ea.)	225.740	14.570	5.920	0.000	37.030	786.925	7.445	1.470	0	20.298	1.610	26.970	14.050	70.250	1.660
Sandwich, Grilled Cheese (1 ea.)	170.000	6.700	3.200	0.000	30.000	711.000	15.000	0.000	0.000	6.000	1.730	191.900	40.000	200.000	0.200
Sandwich, Grilled Cheese & Tom Soup E (1 serv.)	381.981	13.415	6.466	0.25	31.994	1479.370	45.732	0.797	0	15.189	2.734	431.261	172.018	860.093	38.489
Sandwich, Grilled Ham & Cheese (1 ea.)	170.000	6.700	3.200	0.000	30.000	711.000	15.000	0.000	0.000	6.000	1.730	191.900	40.000	200.000	0.200
Sandwich, Ham & Cheese (1 ea.)	301.140	10.798	4.519	0.000	52.975	1572.54	24	4	6	23.671	1.987	350	40	200	0
Sandwich, Turkey (1 ea.)	239.450	2.995	0.000	0.000	19.890	1393.950	31.978	0.000	0	21.901	2.876	80.000	0.000	0.000	0.000
Sandwich, Turkey & Cheese (1 ea.)	284.600	7.746	3.000	0.000	29.920	1420.600	30.984	0.000	0	21.428	2.697	230.000	40.000	200.000	0.000

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Spaghetti, Plain (1 c.)	203.928	1.167	0.222	0.000	0.000	6.248	41.119	1.667	0	7.224	1.973	8.891	0	0	0
Spaghetti, Chicken E (1 c.)	279.601	9.462	2.869	0	33.395	531.002	34.052	1.467	0	14.791	2.022	95.144	39.396	149.865	0.523
Spaghetti, Meat Sauce (1 c.)	364.568	11.254	4.568	0.685	50.786	446.988	38.929	2.573	0	22.289	3.807	48.477	0	320.06	3.073
Sloppy Joe (1 serv.)	302.601	11.916	4.918	0.806	59.748	281.091	22.000	1.000	0	22.126	3.306	118.797	0.000	0.000	0.000
Steak Fingers E (4 ea.)	333.390	22.000	7.810	0.000	43.780	822.720	19.760	1.990	0	14.730	2.680	31.110	2.000	128.130	0.260
Yogurt Plate (1 ea.)	232.000	5.660	3.520	0.000	15.000	240.000	33.390	3.100	0	12.230	0.130	352.000	154.000	995.000	75.700

Vegetables/ Fruits

Apples, Baked (1/2 c.)	102.500	0.009	0.002	0.000	0.000	0	26.236	1.291	0.000	0.012	0.000	6.631	0.077	0.828	3.631
Apple, Fresh 125ct (1 ea.)	71.760	0.235	0.041	0	0.000	1.380	19.058	3.312	0	0.359	0.166	8.280	6.900	74.520	6.348
Applesauce, Cinnamon (1/2 c.)	90.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.000	22.000	2.000	18.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Apricot, Halves (1/2 c.)	71.999	0	0	0	0	9.000	17.100	0	0	0	0	0	314.994	1574.972	2.160
Banana, Fresh (1 medium (7" to 7-7/8" long))	105.020	0.389	0.130	0	0.000	1.180	26.951	3.068	0	1.286	0.307	5.900	9.440	75.520	10.266
Beans, Baked (1/2 c.)	191.889	0.033	0.006	0.000	0.000	545.886	40.880	7.152	0	8.218	2.194	89.165	0.000	0.000	5.316
Bean, Green (Frozen) (1/2 c.)	19.000	0.110	0.030	0.000	0.000	6.000	4.350	2.000	0.830	1.010	0.590	33.000	19.000	376.000	2.800
Beans, Pinto (1/2 c.)	130.000	3.000	1.000	0.000	0.000	540.000	20.000	6.000	0	6.000	1.440	40.000	80.000	400.000	0.000
Beans, Refried (1/2 c.)	103.993	2.077	1.038	0	0.000	530.958	18.717	5.192	0	6.230	2.077	42.168	0.000	0.000	0.000
Breadstick, Garlic (1 ea.)	80.000	2.500	0.500	1.000	5.000	200.000	11.000	0.000	0	3.000	0.720	80.000	0.000	0.000	0.000
Broccoli & Cheese-Frozen (1/2 c.)	50.000	2.500	0.750	0.000	2.500	280.000	6.500	1.000	1.000	1.500	0.000	50.000	0.000	0.000	15.000
Broccoli (Frozen) (1/2 c.)	25.000	0.000	0.000	0.000	0.000	20.000	4.000	2.000	0	2.000	0.360	20.000	100.000	500.000	36.000
Broccoli Normandy (1/2 c.)	20.000	0	0	0	0	23.333	3.333	1.333	0	1.333	0.240	13.333	0	2333.333	14.000
Broccoli & Carrots Fresh (3 oz)	13.000	0.000	0.000	0.000	0.000	12.190	2.000	0.750	1.000	0.560	0.000	7.500	0.000	950.000	5.856
Cantaloupe (1/2 CUP, cubes)	27.200	0.152	0.040	0	0.000	12.800	6.528	0.720	0	0.672	0.168	7.200	257.600	2705.600	29.360
Carrot/Celery Sticks (3 oz.)	24.225	0.174	0.034	0	0.000	63.325	5.334	1.870	0	0.689	0.213	31.025	1201.050	7335.500	3.825
Carrot Sticks (1/2 cup strips or slices)	29.406	0.172	0.029	0	0	49.489	6.871	2.008	0	0.667	0.215	23.668	2017.554	12057.272	4.232

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Carrots, Glazed (1/2 c.)	67.201	2.867	0.520	0.649	0	70.172	10.410	2.360	2.9	0.458	0.429	28.610	612.248	11918.1 21	3.942
Celery Stick (4 oz.)	15.464	0	0	0	0	118.555	4.124	2.062	0	0	0.371	41.236	103.091	515.455	9.278
Coleslaw (1/2 c.)	41.434	2.711	0.387	0	3.871	101.531	1.297	0.870	0	0.434	0.168	17.367	64.560	322.870	12.918
Cornbread (1 ea.)	171.583	5.454	0.462	1.125	0.417	479.835	26.792	1.050	0	3.483	1.512	32.127	24.167	120.833	0.050
Corn, Kernel (1/2 c.)	80.000	1.000	0.000	0.000	0.000	310.000	17.000	2.000	0	2.000	0.000	0.000	0.000	0.000	3.600
Corn, Mexican (1/2 c.)	61.325	0.501	0.073	0	0.000	10.666	14.852	1.837	2.291	1.912	0.357	4.652	28.927	256.476	5.953
Crisp, Apple (1/2 c.)	190.000	8.140	4.770	0.000	20.000	80.000	30.840	2.120	0.000	1.930	0.980	19.000	0.000	250.000	0.600
Crisp, Cherry (1/2 c.)	200.000	7.970	1.590	0.000	0.000	113.000	31.750	2.300	0.000	1.950	0.990	20.000	0.000	350.000	0.500
Crisp, Peach (1/2 c.)	200.000	7.970	1.590	0.000	0.000	113.000	31.750	2.300	0.000	1.950	0.990	20.000	0.000	350.000	0.500
Cucumbers & Tomatoes (1/2 c.)	57.000	0.160	0.010	0.000	0.000	2.100	2.460	0.920	0.000	2.590	0.940	34.000	507.000	2572.00 0	4.400
Fruit, Mixed (1/2 c.)	80.000	0.000	0.000	0.000	0.000	5.000	18.000	1.000	0	1.000	0.000	0.000	40.000	200.000	1.200
Grapefruit (1 ea.)	120.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	30.000	4.000	0	2.000	0.000	80.000	700.000	3500.00 0	120.00 0
Honeydew Melons (1/2 c. diced)	30.600	0.119	0.034	0.000	0.000	15.300	7.726	0.680	0.000	0.459	0.144	5.100	3.400	42.500	15.300
Macaroni & Cheese (side) (1/2 c.)	165.337	5.926	2.065	0.486	4.040	360.547	21.944	0.714	0	5.680	0.844	80.510	30.680	153.400	0.096
Orange (1 ea.)	61.570	0.157	0.026	0	0.000	0.000	15.392	3.144	0	1.231	0.131	52.400	27.510	294.750	69.692
Peaches, Sliced (1/2 c.)	70.000	0.000	0.000	0.000	0.000	10.000	17.000	0.000	0	1.000	0.000	0.000	60.000	300.000	1.200
Pears, Diced (1/2 c.)	69.783	0	0	0	0	13.084	16.574	0.872	0	0	0	0	0	0	0
Pears Fresh (1 ea)	100.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	26.000	6.000	0.000	1.000	0.000	20.000	0.000	0.000	6.000
Peas, Green (1/2 c.)	62.000	0.220	0.040	0.000	0.000	58.000	11.410	4.400	3.720	4.120	1.260	19.000	84.000	1680.00 0	7.900
Pineapple, Diced (1/2 c.)	80.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	19.000	1.000	0	0.000	0.360	20.000	0.000	0.000	6.000
Potatoes, Mashed (1/2 c.)	70.000	0.500	0.000	0.000	0.000	250.000	14.000	1.000	0.000	2.000	0.360	20.000	0.000	100.000	1.200
Potato Sweet Puffs (3 oz.)	130.000	4.000	0.000	0.000	0.000	230.000	23.000	2.000	8.000	1.000	1.440	2.000	0.000	70.000	6.000
Potato, Seasoned Fries (3 oz.)	111.375	1.519	0.000	0.000	0.000	334.125	22.275	2.025	0	2.025	0.729	0.000	0.000	0.000	9.112
Potato, Scalloped (1/2 c.)	109.000	3.400	0.800	0.900	0.900	395.000	17.000	1.300	0	2.300	0.360	40.000	20.000	100.000	5.400
Potato, Star (3 oz.)	182.250	11.138	1.012	0.000	0.000	394.875	19.238	2.025	0	2.025	0.729	0.000	0.000	0.000	2.430

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Potato, Sweet (1/2 c.)	257.617	0.009	0.000	0.000	0.000	70.995	61.524	3.757	0	0.061	1.918	30.858	2789.294	13946.468	21.890
Potato, Sweet Roasted (1/2 c)	226.000	4.220	1.190	0.000	0.000	83.840	45.860	3.860	0.000	2.100	1.280	34.320	911.000	#####	44.380
Potato, Wedges (3 oz.)	90.000	0.500	0.000	0.000	0.000	290.000	20.000	2.000	0	2.000	0.720	0.000	0.000	0.000	9.000
Rice, Fiesta (1/2 c.)	146.000	3.500	0.210	0.000	0.000	55.000	30.370	1.600	0.000	3.500	0.830	16.000	0.000	0.000	0.300
Rice, Vegetable (1/2 c.)	43.627	0.989	0.120	0	0	211.731	6.788	0.958	0	1.209	0.336	5.865	58.011	290.083	1.395
Rice, White (1/2 c.)	180.000	0.500	0.000	0.000	0.000	15.000	40.000	1.000	0.000	4.000	2.700	0.000	0.000	0.000	0.000
Salad, Tossed W/Tomato (1/2 c.)	85.000	0.360	0.040	0.000	0.000	177.000	19.020	7.900	0.000	4.470	6.880	104.000	1019.000	5655.000	35.700
Salad, Black Bean & Corn (1/2 c)	396.000	1.600	0.300	0.000	0.000	1077.000	43.400	10.720	0.000	14.600	6.580	112.000	490.000	0.000	40.100
Spinach, Leaf (Frozen) (1/2 c.)	30.000	0.000	0.000	0.000	0.000	140.000	4.000	2.000	1.000	3.000	2.700	80.000	0.000	3500.000	12.000
Squash Mixed Sauteed (1/2 c.)	91.749	7.512	3.391	0	0.000	85.735	4.923	1.834	2.715	1.058	1.194	14.08	168.667	2588.61	17.838
Strawberry & Bananas (1/2 c)	97.206	0.230	0.077	0.000	0.000	0.756	25.022	2.570	0.000	0.761	0.398	8.584	5.583	44.662	19.671
Strawberry & Peaches (1/2 c.)	81.765	0.000	0.000	0.000	0.000	6.725	20.417	0.756	0.000	0.667	0.216	5.095	40.000	200.000	14.400
Vegetable Cup (3 oz.)	37.028	0.241	0.038	0	0.000	65.101	8.097	3.089	0	1.998	0.572	41.856	1006.939	5902.164	50.786
Vegetables, Mixed (1/2 c.)	73.750	3.712	0.675	1.012	0.000	100.459	7.333	2.000	0	2.000	0.240	13.333	167.084	835.419	3.200
Roll, Wheat Dinner (1 ea.)	120.000	1.500	0.500	0.000	0.000	200.000	22.000	2.000	3.000	4.000	1.080	10.000	0.000	0.000	0
Milk															
Milk, Chocolate FF (1 8 fl oz)	130.000	0.000	0.000	0.000	5.000	230.000	23.000	0.000	22.000	8.000	1.440	300.000	0.000	500.000	2.400
Milk, Strawberry FF (1 8floz)	130.000	0.000	0.000	0.000	5.000	120.000	23.000	0.000	22.000	8.000	0.000	300.000	0.000	500.000	2.400
Milk, White Lowfat 1% (1 8 fl oz)	110.000	2.500	1.500	0.000	10.000	135.000	13.000	0.000	0.000	8.000	0.000	250.000	100.000	500.000	1.200
Milk, Skim (1 8floz)	90.000	0.000	0.000	0.000	5.000	135.000	13.000	0.000	12.000	8.000	0.000	250.000	100.000	500.000	1.200
Condiments															
BBQ Sauce, PC (1 packet)	29.850	0.050	0.000	0.000	0.000	96.740	7.710	0.020	0	0.010	0.010	1.070	0.024	0.120	0.010
Cheese, Shredded (1 oz.)	91.125	7.088	1.519	3.038	0.000	445.500	1.012	0.000	0	5.062	0.000	151.875	101.250	506.250	0.000
Dressing, Ranch Lite (1 packet)	42.328	4.233	0.635	0.000	2.116	105.820	0.423	0.000	0.423	0.423	0.000	8.466	0.000	0.000	0.000
Fixings, Lettuce & Tomato (1 serv.)	5.883	0.061	0.009	0	0.000	3.367	1.259	0.468	0	0.349	0.145	6.166	15.947	230.877	2.144

Item Name (Serving Size)	FE (Kcal)	Fat (g)	Sfat (g)	Tr fat (g)	Chol (mg)	Na (mg)	Carb (g)	Fiber (g)	Sugar (g)	Pro (g)	Fe (mg)	Ca (mg)	A,RE	A,IU	VitC (mg)
Gravy, Cream 1oz (1 oz.)	14.387	0	0	0	0	115.815	2.877	0	0	0.480	0	10.312	0	0	0
Jalapeno, Sliced (1 oz.)	9.450	0.000	0.000	0	0.000	255.150	0.945	0.945	0	0.000	0.000	0.000	56.700	283.500	0.000
Ketchup Packet (1 packet)	10.000	0.000	0.000	0.000	0.000	100.000	2.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Mayonnaise Packet (1	10.000	0.000	0.000	0.000	5.000	100.000	3.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Mustard Packet (1 packet)	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	65.000	0.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
Picante Sauce Packet (1 packet)	5.000	0.000	0.000	0.000	0.000	140.000	1.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	1.200
Tartar Sauce (1 pkg.)	35.000	3.500	0.500	0.000	5.000	110.000	2.000	0.000	0	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000