

Lunch Pro Cycle Menu

Updated 08/14/25

Menu Item	SERVING SIZE	CARBS	GLUTEN FREE	EGG FREE	DAIRY FREE	SOY FREE	CORN FREE	Sesame Free
1% Milk	8oz	27.2	y	y		y	y	y
3 Bean Salad	2 oz	9.35	y	y	y			y
3 meat pizza	1 slice	48	Sub available	y			y	y
Alfredo Sauce	2 oz	6	y	y		y	y	y
Apple Sauce	4 oz	55	y	y	y	y	y	y
Apples	Whole	15.5	y	y	y	y	y	y
Bagel	Each	32.75		y	y			y
Bagel dots	2 ea, 1 package	29		Y				Y
Bahnmi	Sandwich	45			y	y	y	y
Baked Beans	3oz	21.5		y	y	y		y
Baked Ziti	1.25 Cups	29.5	Sub Available	y		y	y	y
Bananas	Whole	41.75	y	y	y	y	y	y
Barbacoa Bowl	recipe w/rice	35.8	Y	Y	Y	Y	Y	Y
BBQ Chicken Sandwich	Sandwich	36.75	Sub Available	y	Y		y	y
BBQ Meatballs	5 meatballs 2 oz sa	17	y	y	y	y		y
BBQ Pork Quesadilla	Each	20	Sub Available	y		y	y	y
Bean And Cheese Burrito	Burrito	55	Sub Available	y				y
Beef Soft Taco	Each	20	Sub Available	y	Sub Available			y
Been and cheese Empanada	Each	42						Y
Black Beans	4 oz	34	y	y	y	y	y	y
Bread Stick	Each	14		y			y	y
Breakfast Bites	each	25			y		y	y
Breakfast Burrito	Each	24	Sub Available	Sub Available				y
Breakfast Pancake sandwich	each	18					y	y
Breakfast Pizza	Each	25				Y		Y
Breakfast Sandwich	Each	21	Sub Available	Sub Available	Sub Available			y
Broccoli	4oz	15	y	y	y	y	y	y
Broccoli cheese soup	6oz	3	y	y		y	y	y
Calzone	Each	31		y			y	y
Carrot Sticks	4oz	11	y	y	y	y	y	y
Celery	4oz	3.35	y	y	y	y	y	y
Cheese Enchilada	Each	20	Sub Available	y				y
Cheese Quesadilla	1 each	19.94	Sub available	y			y	y
Cheese Sauce	2 oz	3	y	y		y	y	y
Cheese Stick	Each	1	y	y		y	y	y
Cheeseburger	Sandwich	28.25	Sub Available	y	Sub Available		y	y
Cheeseburger Mac & Cheese	8oz	47	Sub available	y		y	y	y
Cheez-it	Package	14		y			y	y
Chicken Alfredo	8 oz	47.75	Sub Available	y			y	y
Chicken and veggie dumpling	3 each	15		Y	Y		Y	
Chicken Bacon Ranch Quesadilla	Each	16	Sub Available	y				y
Chicken Biscuit	Each	37						
Chicken Enchilada	Each	31		y				y
Chicken Fajita	each	18	Sub available	y	y			y
Chicken Masaman Curry	3oz	7	y	y	y	y	y	y
Chicken Nuggets	5 Pieces	17.33	Sub Available	y	y		y	y
Chicken Parm Pasta	Recipe	62		y		y	y	y
Chicken Parm Sandwich	Sandwich	45	Sub Available			y	y	y
Chicken Shwarma Wrap	Wrap	33		y	y	y	y	y
Chicken Strips	3 Strips	12	Sub Available	y	y		y	y
Chicken Tika Masala	3oz	4.6	y	y	y	y	y	y
Chickcken Sandwich	Sandwich	41	Sub Available	y	Sub Available		y	y
Chips, Lay's	Bag	8	y	y	y			y
Chocolate Donut	Each	41					y	y
Chocolate Pudding	Cup	22	y	y		y	y	y
Cilantro lime rice	4 oz	20	y	y	y	y	y	y
Cinnamon cheese bread	Each	65.75					y	y
Cinnamon Rolls	1 Each	34		y			y	y
Cool tropics	Each	15	y	y	y	y	y	y
Corn	4oz	11.3	y	y	y	y		y
Corn dog	Each	30	Sub Available		y			y
Corn Tortilla	2 each	24	y	y	y	y		y
Country Fried Steak	each	11.4	Sub Available	y	y		y	y
Country Gravy	2oz	4.44		y			y	y
Craisins	Bag	27.25	y	y	y			y
Cream Cheese Cup - Plain	Each	2	y	y		y	y	y
Cream Cheese Cup - Strawberry	1 each	3	y	y		y	y	y
Crinkle Fries	4 oz	21.35	y	y	y		y	y

Crossant w/Ham and Cheese	Each	27					Y	Y
Crossiant Sandwich	Each	18	Sub Available	y	Sub Available		y	y
Cucumbers	4oz	4.75	y	y	y	y	y	y
Diced Tomato	1 oz	1.2	y	y	y	y	y	y
Dippin Sticks	4 Pieces	28		y		y	y	y
Dorito Chicken(no rice)	6 oz	12.75		y				y
Egg roll	each	19					Y	Y
Exotic Grain and Veggie Wrap	Wrap	67	Sub Available	y	Sub Available			y
EZ Jammer	Each	56		y				y
Fat boys	each	17						
Festia Beans	4 oz	27.71		y	y	y	y	y
FF Chocolate milk	8oz	24	y	y		y		y
Fish Sandwich	each	47			y	y	y	y
Fish Tacos (with Sauce)	2 Tacos	50.5		y	y			y
Flavored Bread	1 each	44					y	y
French Dressing	1 oz	4.6	y		y			y
French Toast Sticks	2 Each	48					y	y
Fresh fruit salad	4 oz	11						
Fried chicken	1 piece	11						
Fried rice	4 oz	36.45		Y	Y		Y	
Garden Salad	1/2 Cup	4.9	y	y	y	y	y	y
GF Cheese Pizza	1/4 th Pie	29	y				y	y
GF chicken strips	3 each	12	y	y	y	y		y
Gluten free Teriyaki sauce	2 tablespoon	8	y	y	y	y	y	y
Gold Fish Crackers	Package	14		y			y	y
Granola	2oz	30.37	y	y	y	y	y	y
Grape tomato	4 oz	4.41	y	y	y	y	y	y
Grilled Cheese sandwich	Each	26	Sub Aailable	y			y	y
Ham sandwich	Each	36.2	Sub Available	y	Sub Available		y	y
Hamburger	Sandwich	28	Sub Available	y	Sub Available		y	y
Hard boiled egg	each	1.15	y		y	y	y	y
Hashbrowns	4 oz	9.75	y	y	y	y		y
Hawiiian Pizza	Slice	47	Sub Available	y			y	y
Hispanic Scramble	3.75oz	10.63	y			y	y	y
Homemade Cheese Pizza	Slice	42.8	Sub Available	y			y	y
Homemade Pepperoni Pizza	Slice	42.8	Sub Available	y			y	y
Hot chicken wrap	Wrap	46		y		y	y	y
Hot dog Wrap	Each	30	Sub Available	y	y		y	y
Hot Ham and Cheese	Each	20.3	Sub Available	y	Sub Available			y
Hummas Pack	Each	65.5						
Indian butter chicken	4oz	9	y	y	y	y	y	y
Italian Dressing	1 oz	2.75	y	y	y			y
Jiuce	6.75oz	18.6	y	y	y	y	y	y
Jonny Pop	Each	11	y	y	y	y	y	y
Ketchup Packet	Packet	2	y	y	y	y	y	y
Kiwi	2 each	33.25	y	y	y	y	y	y
Korean BBQ Yum Yum	Recipe w/rice	33.92	y	y	y	y	y	
Lasagna	Each	29.35				y	y	y
Lemongrass chicken	3.6 oz No Rice	19						
Mac and Cheese	6oz	39.3	Sub Available	y		y	y	y
Mandarin Oranges (canned)	4oz	18.35	y	y	y	y	y	y
Mantecada	Each	42					y	y
Mashed Potato	4oz	34	y	y		y	y	y
Mayonase Packet	Packet	1	y		y		y	y
Meatball Sub	Sandwich	38	Sub Available	y	Sub Available		y	y
Meatballs	5 each	2	y	y	y	y	y	y
Muffin Pack	Pack	84	Sub Available					y
Muffin, Apple	Each	57			y		y	y
Muffin, Blueberry	Each	57	Sub Available		y		y	y
Mustard	1 oz	0.33	y	y	y	y	y	y
Nachos (Chips,Meat and Chee	Each	43.35	y	y		y	y	y
Orange	Whole	17.5	y	y	y	y	y	y
Orange Chicken (no rice)	3.6 oz	20.5			y		y	y
Pancake Bites	Package	37					y	y
Pancake on a Stick	Each	16.8			y		y	y
Pancakes	2 Each	30					y	y
Pasta salad	4oz	24.42		y	y	y	y	y
Peaches (canned)	4oz	25	y	y	y	y	y	y
Pears (canned)	4oz	13.55						
Peas	2 oz	4	y	y	y	y	y	y
Penne Pasta	4 oz	21			y	y	y	y
Peppers	4oz	10.5	y	y	y	y	y	y
Pineapple (canned)	4oz	35	y	y	y	y	y	y
Pita	5 in	29		y	y	y	y	y
Popcorn Chicken	13 Pieces	14.86	Sub Available	y	y		y	y
Popcorn Chicken Bowl	Bowl	61.12		y				y
Poptart	Each	36		y	y		y	
Pork chop	each	11		y	y		y	y

Pork Katsu	Recipe w/rice	29.91		y	y		y	
Powdered sugar donut	Each	49					y	y
Pulled Pork Sandwich	Each	36	Sub Available	y	Sub Available			y
Pupusa Bean and cheese	each	35	y	y				y
Ranch Dressing	1 oz	1.12	y			y	y	y
Ravioli with Maranara	3 Ravioli	38				y	y	y
Refried Beans	2 oz	14	y	y	y	y	y	y
Rib B Q Sandwich	Sandwich	39	Sub Available	y	y	y	y	y
Rice	4 oz	15.8	y	y	y	y	y	y
Rolls	Each	27		y	Sub Available		y	y
Salsa	1 oz	1.32	y	y	y	y	y	y
Sausage Biscuit	each	30		y		y	y	y
Sausage egg and cheese poc	each	20					y	y
Sausage Patty	Each	0	y	y	y		y	y
Smotherd Pork Burrito	Each	20	Sub Available	y	Sub Available			y
Smothie	No Granola	35						
Smothie lunch Pack	Smoothie, granola	68					y	y
Soft Chicken Taco	Each	16	Sub Available	y	Sub Available			y
Sour Cream	Packet	2	y	y		y	y	y
Sours Sorbet	each	20	y	y	y	y	y	y
Spaghetti Sauce	2 oz	4.2	y	y	y			y
Spanish rice	4oz	13.59						
Strawberry boli	each	42		y			y	y
Strawberry milk	8 oz	23	y	y		y	y	y
Sweet and Sour chicken	3.6oz	18			y		y	y
Sweet pork Burrito	Recipe	26.86	Sub Available	y	y	y	y	y
Syrup	Packet	26.8	y	y	y	y		y
Taco Stick	each	27		y			y	
Tamale Cheese and chili	1 each	29.66	y	y				y
Tater Tot Casserole	8 oz	21.12		y				y
Tater Tots	4oz	22.13	y	y	y	y	y	y
Teriyaki Chicken (no rice)	2.8 oz	10.25		y	y		y	y
Thai chicken and pineapple fri	8 oz	24	y	y	y			
Thai Coconut curry Chicken	4oz	4	y	y	y	y	y	y
Tortilla Chips	2 oz	38	y	y	y	y		y
Turkey sandwich	Sandwich	36.62	Sub Available	y		y	y	y
Udis Bread	2 pieces	42	y		y	y	y	y
Udis muffin	each	44	y		y	y	y	y
Vanilla Boli	each	35		y			y	y
Vanilla Pudding	Cup	23	y	y		y	y	y
Waffle	1 pack	40				y	y	y
Walking Taco	Each	21.39	y	y	Sub Available			y
White chicken Chili	6oz	22	y	y		y	y	y
Yogurt	Each	25.26	y	y		y		y