

表三：常見水果的維他命C含量

常見水果	每100克維他命C含量(毫克)
番石榴	228.3
奇異果	92.7
士多啤梨	58.8
橙	53.2
芒果	27.7
香蕉	8.7
西瓜	8.1
提子	3
富士蘋果	2

資料來源：食安中心的《水果和蔬菜的營養素含量》