



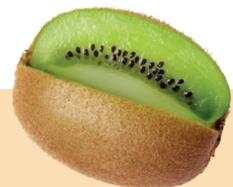
番石榴 一個 (55克)

125.6毫克



橙 一個, 中型 (131克)

69.7毫克



青奇異果 一個 (69克)

64.0毫克



粉紅、紅或白西柚 半個, 大型 (166克)

57.1毫克



士多啤梨 半杯, 切半 (76克)

44.7毫克



芒果 半個 (104克)

28.8毫克



木瓜 半杯, 切粒 (70克)

43.3毫克



蜜柑 一個, 小型 (76克)

20.3毫克



楊桃 半杯, 切片 (54克)

18.6毫克



蜜瓜 半杯, 切粒 (85克)

15.3毫克



哈密瓜 半杯, 切粒 (80克)

29.4毫克